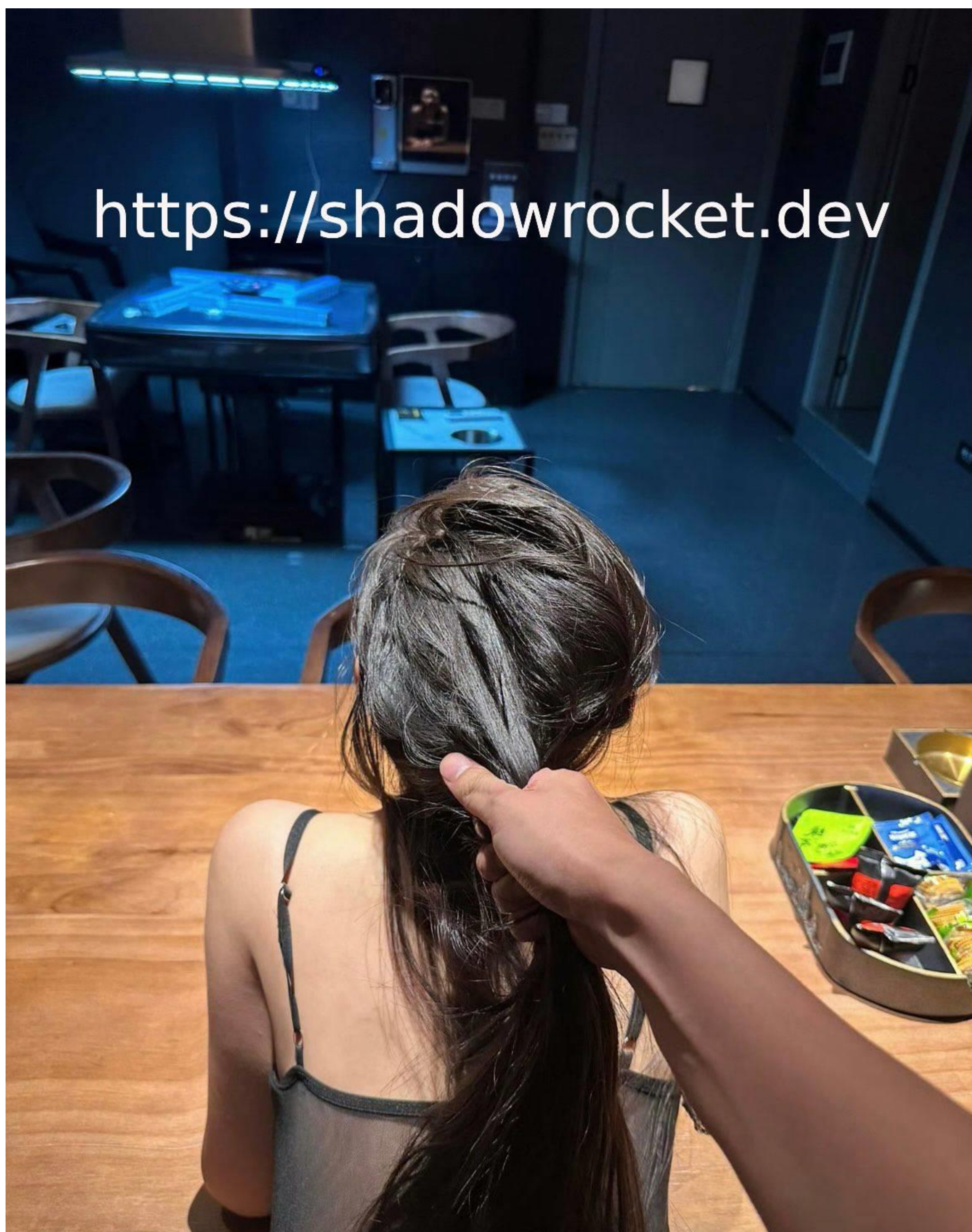
丰富的姿势是爱的保鲜剂



在多数伴侣的两性生活中，除了传教式、后入式、女上位，似乎就没有其他姿势了。久而久之，性生活越来越乏味，如同完成呆板的工作任务，只有形式，没有灵魂。

性不应该是这样的，它应该是激情，美好，充满新鲜活力的！

正如任何美味的佳肴，吃久了也会觉得难吃；任何惊世的颜值，看久了也会觉得普通；任何兴奋的姿势，做多了也会觉得无趣……但如果下一次充满未知，情况就有所不同了。

比如这次的姿势你们尽兴了，下次换种姿势，遂体验了不一样的惊喜；再下次又换个姿势，就又体验了别样的激情……这时你会发现，和你爱意缠绵的这个人，总能带给你无限的惊喜和激情。于是，你开始渴望未知的下一次，因为未知，所以期盼，因为期盼，所以新鲜，因为新鲜，所以性福长久。

而丰富的姿势正是这种新鲜和性福的必要条件！

继我们的《一本书让你快速变身性爱高手》推出后，虽然讲解了很多实用性技巧，但考虑到大家对姿势的更多需求，所以我们又编著了这本《性爱体位姿势大全》。

该书以萌版人物为演示，共包含 52 种 体位，每种姿势都配以文字说明，并且根据丁丁的上翘、下弯、侧弯、大小等不同形态，指出了分别适用的哪些姿势，让大家都能够学以致用，物尽其用。

最后，橙人之谜全体成员祝大家长长久久，性福美满！

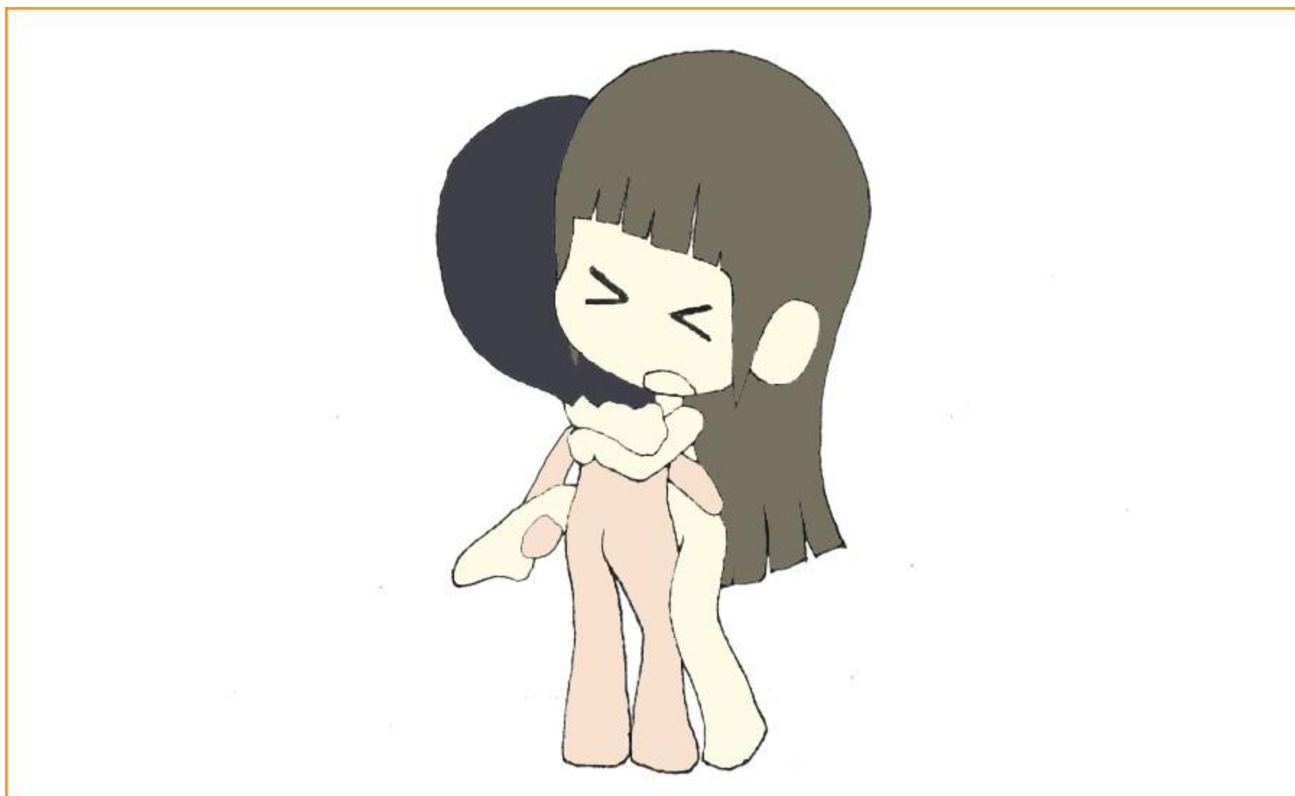
橙人之谜团队
2018 年9 月 2 日

目 录

第 1 式 抬腿式 3
第 2 式 体操式 4
第 3 式 站立后入式 5
第 4 式 抵墙后入式 6
第 5 式 传教式 7
第 6 式 悬挂式 8
第 7 式 揉面式 9
第 8 式 挂肩式 10
第 9 式 盘根式 11
第 10 式 打钻式 12
第 11 式 花苞式 13
第 12 式 抬腰后入式 14
第 13 式 倒拔垂柳式 15
第 14 式 抱杆起舞式 16
第 15 式 X 交叉式 17
第 16 式 抱臀式 18
第 17 式 捞月式 19
第 18 式 推车式 20
第 19 式 抱腿式 21
第 20 式 蹦床式 22
第 21 式 贴合式 23
第 22 式 十字式 24
第 23 式 骑鹤式 25
第 24 式 坐莲式 26
第 25 式 波浪式 27
第 26 式 骑乘式 28
第 27 式 千斤顶式 29
第 28 式 拱桥式 30
第 29 式 侧入式 31

第 30 式 跪推式 32
第 31 式 播种式 33
第 32 式 侧面倒入式 34
第 33 式 跪立后入式 35
第 34 式 抬轿式 36
第 35 式 冲锋式 37
第 36 式 掘金式 38
第 37 式 漂浮式 39
第 38 式 起飞式 40
第 39 式 翘首式 41
第 40 式 驾驭式 42
第 41 式 对接式 43
第 42 式 相叠式 44
第 43 式 不倒翁式 45
第 44 式 坐臀式 46
第 45 式 跨坐式 47
第 46 式 摇橹式 48
第 47 式 踩肩式 49
第 48 式 磁吸式 50
第 49 式 蝴蝶式 51
第 50 式 探寻式 52
第 51 式 锁链式 53
第 52 式 盘绕式 54
体位姿势要点说明 55

第 1 式 抬腿式



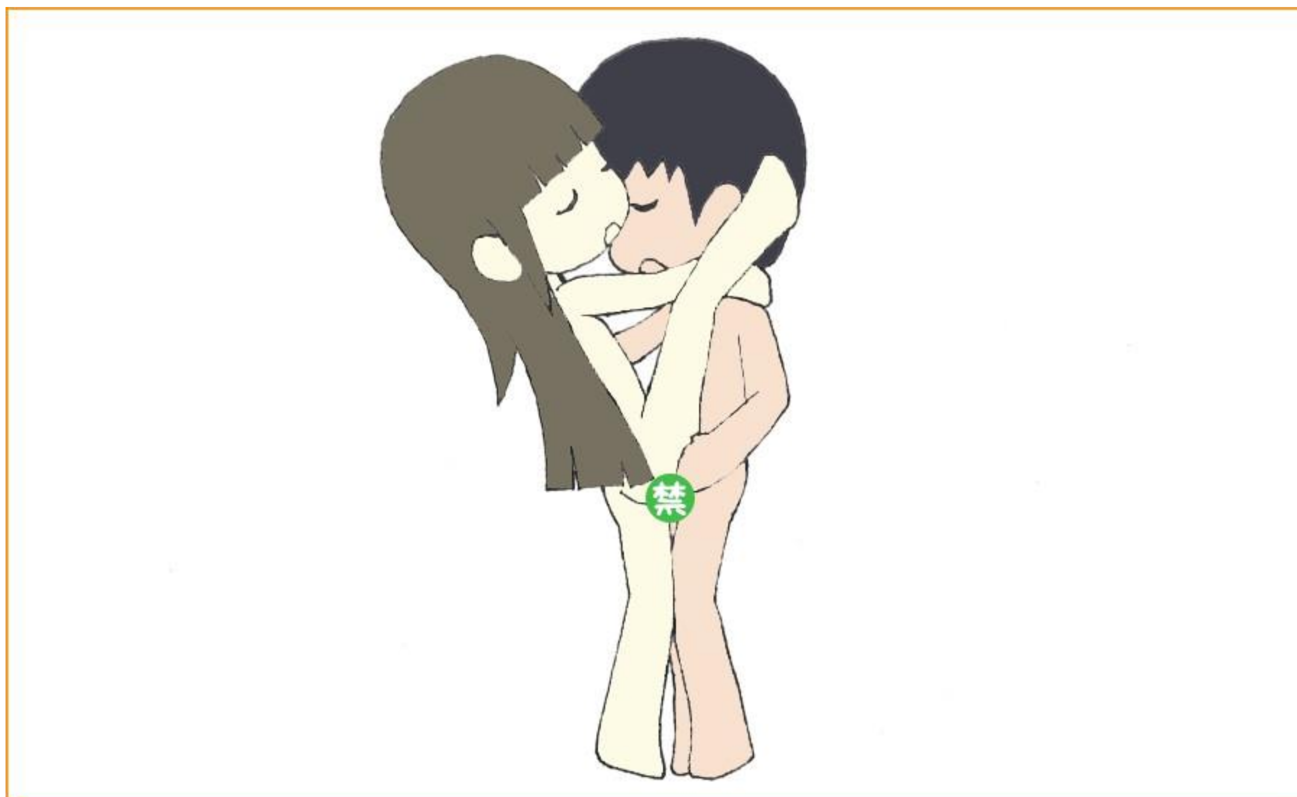
姿势讲解：

双方站立，女方抱住男方脖子，抬起一条腿。男方一手将腿勾住，另一只手让丁丁插入后，再环抱住女方的腰进行活塞运动。这个姿势女方是以单腿立地，重心大部分在男方肩上，男方感觉上重下空，于是更能自由冲刺。

适用情况：

该姿势适用于上翘型的丁丁。女方穿上裙子，可在家中、野外、楼梯通道等尝试，适合一时兴起，速战速决。

第 **2** 式 体操式



姿势讲解：

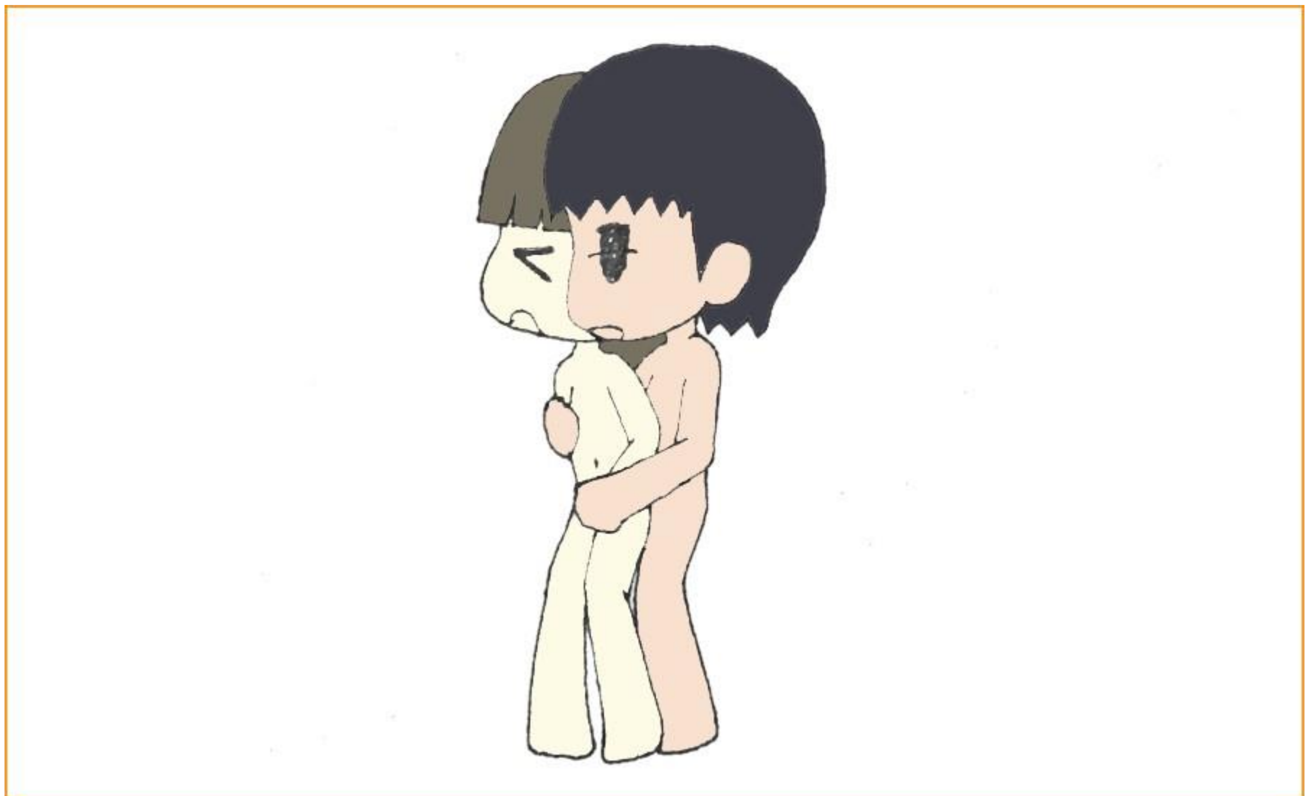
双方站立，女方如果韧带拉伸较好，可把一条腿高抬，搭在男方肩上，双手搂住男方脖子。男方一手扶住女方腰身，另一手辅助丁丁

插入后，再托住女方的大腿。此时 Y 道会处于一种拉伸压缩的状态，男方将感觉紧致刺激。

适用情况：

该姿势适用于上翘型的丁丁，且要求女方有较好的韧带拉伸，有体操功底最好。因为整体重心偏高，男方最好是背靠墙操作。

第 3 式 站立后入式



姿势讲解：

当女方在做饭或是梳妆时，男方突然从后面将其抱住。在亲吻耳根脖颈，双乳花式玩法后（这在《性爱高手》中有写），女方稍微翘起臀部，男方插入活塞运动，可以双手握住女方双乳，也可以搂住女方腰腹，或是拉住女方的双臂。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，操作时不可粗暴，否则丁丁一旦滑出，就可能导致撞击伤害。

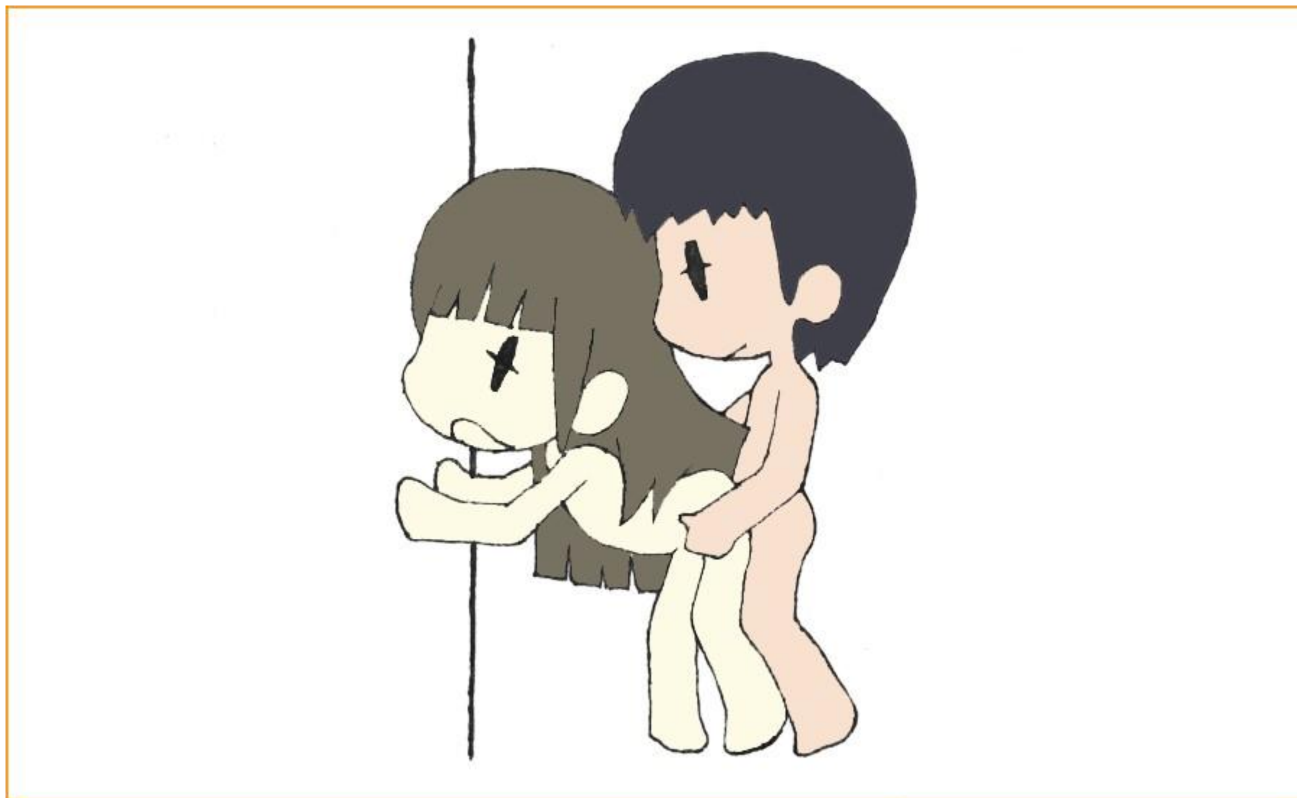
第 4 式 抵墙后入式

不要被女人左右，要左右都是女人。

没看过世界，你哪儿来的世界观？

不多经历女人，你怎么成长为成熟的男人？

看世界就用小火箭：https://shadowrocket.dev



姿势讲解：

该姿势相对于站立后入式，丁丁不容易滑出。女方大幅度弯腰，双手撑在墙上，翘起臀部。男方从后面插入，双手抱住女方的盆骨。也可一手握住女方的细腰，一手搭在女方的肩上，看到女方从上身到细腰再到臀部的完美曲线，男方会兴奋难抑。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，较短的丁丁。这个姿势能更好的刺激到 G 点，也进得较深，关键在于硬度是否坚挺。

第 式
5 传教式



姿势讲解：

这是最常用的姿势。女方先躺在床上，分开双腿。男方丁丁插入后，整个身体完全压在女方上面，通过扭动臀部和腰部来进行活塞运动。因为整体姿势像是传教士在施教，所以称为传教式。

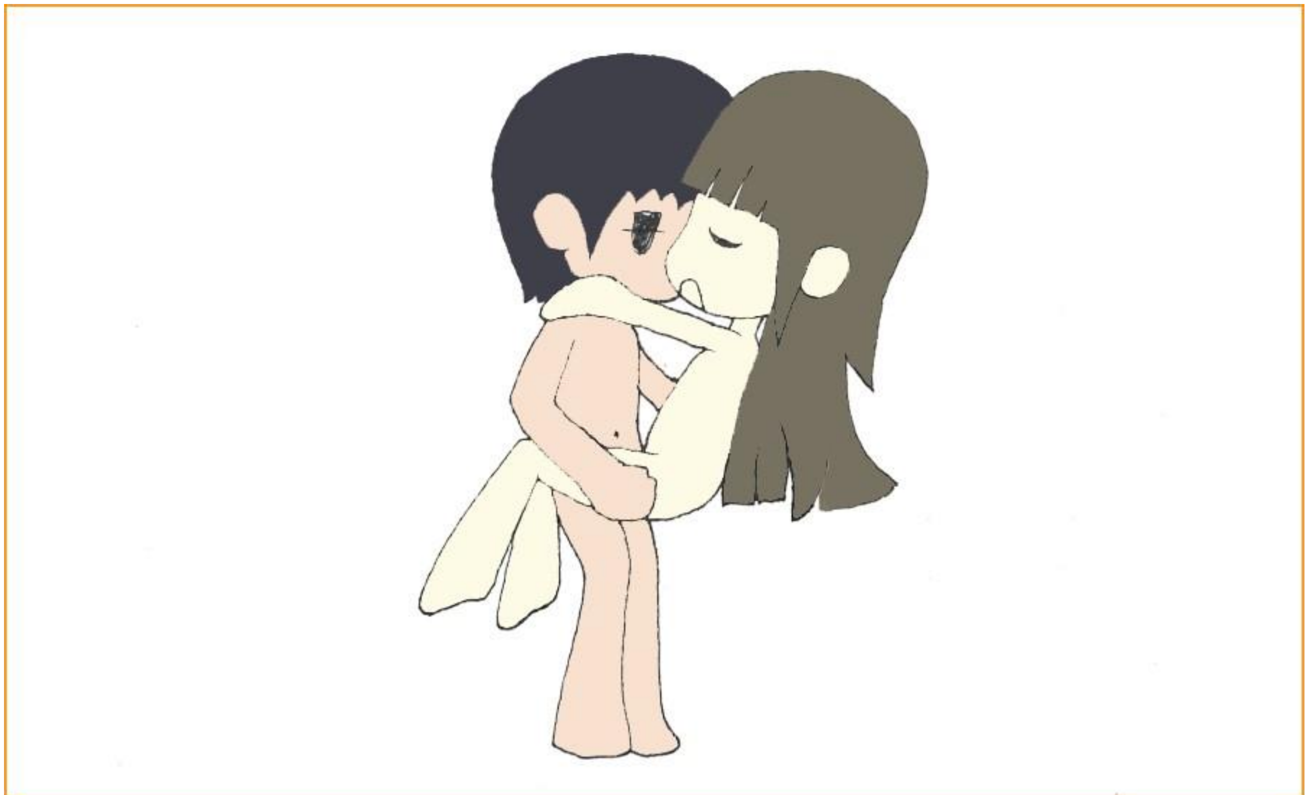
适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，因为对男女双方没有什么力量和技巧

第 式

要求，所以使用最为广泛。

6 悬挂式



姿势讲解：

男方先在床边采取传教式的体位插入后，女方紧紧搂住男方脖子，将双腿搭在男方腰间。男方双手托住女方的大腿，慢慢直起腰变成

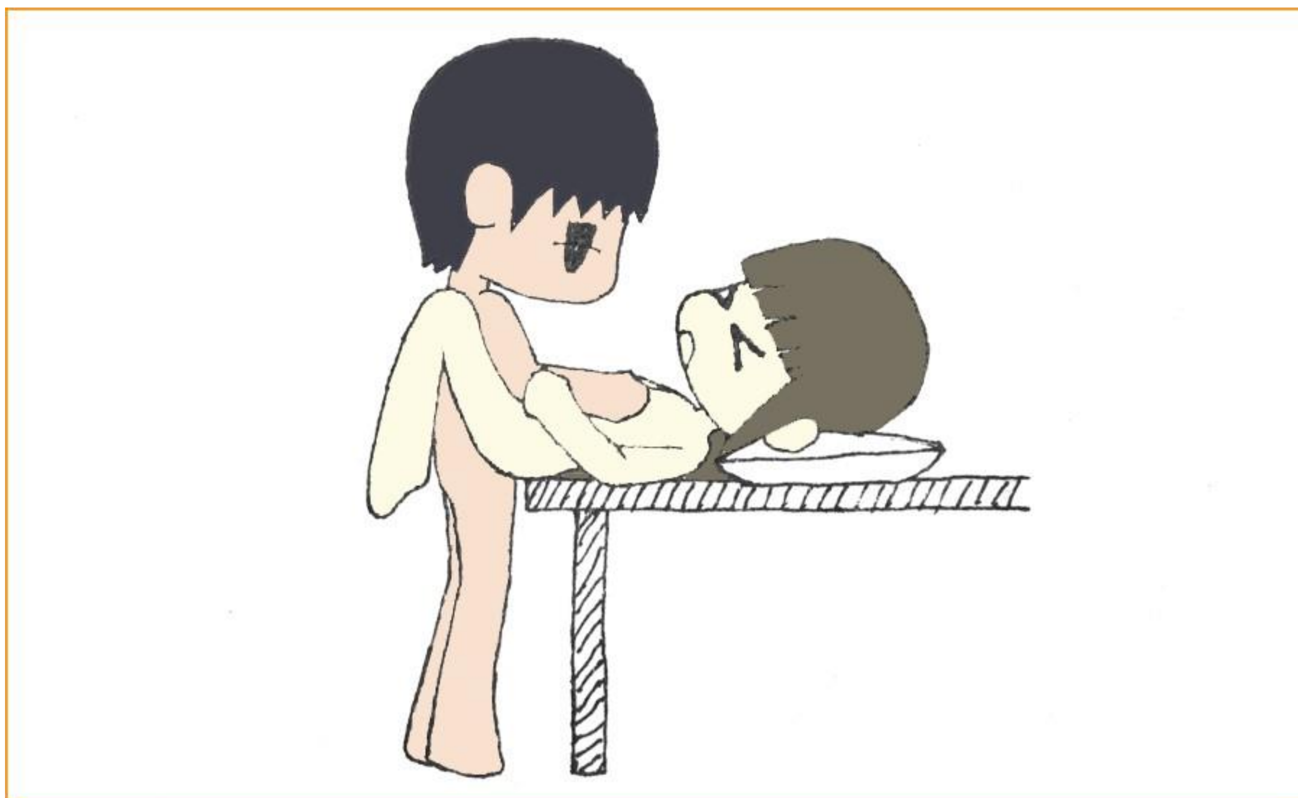
第 式

挺立状态，此时女方完全悬挂和被托举在男方的身上。男方通过把女方上下抛动来进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，且要求男方有较强的臂力和腰力，能把女方托起并靠腰力抛起，女方体重也不可过重。

7 揉面式



第 式

姿势讲解：

女方上半身躺在高度合适的桌上，男方正向插入后，女方双腿夹住男生的腰，男生此时一边进行活塞运动，一边用双手为女生进行双乳花式玩法。整个动作看起来就像在揉面团，但注意手上的动作不是乱揉，应按照花式玩法的步骤循序渐进来做。

适用情况：

该姿势适合上翘型丁丁，可在餐桌上，或在总裁秘书角色扮演时的办公桌上。如果没有合适高度的桌子，男方也可半跪在床边。

第 式

8 挂肩式



姿势解说：

女方上半身躺在稍低的桌上，男方正向插入后，把女方臀部托举起来，女方顺势把小腿搭在男方肩上。男方在进行这个活塞运动时，看着女方晃动的胸部，感受着脸旁光洁的小腿，也是一种视觉的享受。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，可在茶几上，沙发上进行。操作中，女方的腿应尽量靠近男方的颈部，不要在晃动中滑落。

9 盘根式



姿势解说：

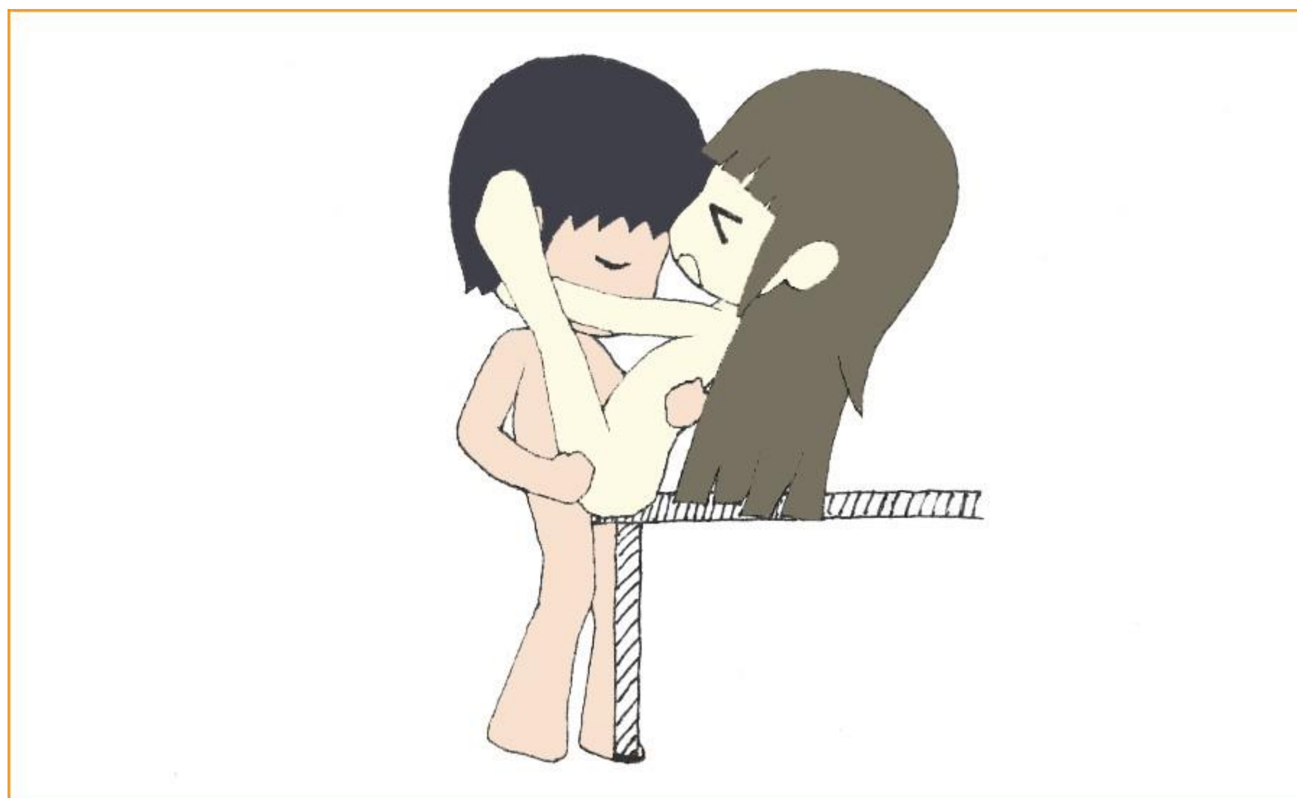
女方坐于桌上，男方正向插入后，女方把双腿像树根一样盘绕在男方的腰间，紧紧缠住，然后双手撑在身后以支撑上半身的重力。男方则环抱住女方的腰，身体可以前倾，尽情的进行活塞运动。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，可在家里的餐桌或者书桌上。该姿势也进得较深，所以长度较短的丁丁也可以操作。

第 10 式 打钻式



姿势解说；

女方坐于桌上，把腿上抬搭在男方肩上，双手搂住男方的脖子。男方正向插入后，一手扶住女方的后背，一手扶住女方的臀部。此时双方的重心稳定，不用担心姿势变样，男方可以如打钻一般的快速啪啪。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，可在家里的餐桌或者书桌上。要求男方有一定的臂力能扶住女方上半身的重心。

第 **11** 式 花苞式



姿势解说：

男方先面向矮桌而坐，女方再背对男方，一边扶着丁丁插入，一边缓缓坐下，双手放置于身前的矮桌上。男方从后面抱住女方，身体

第 式

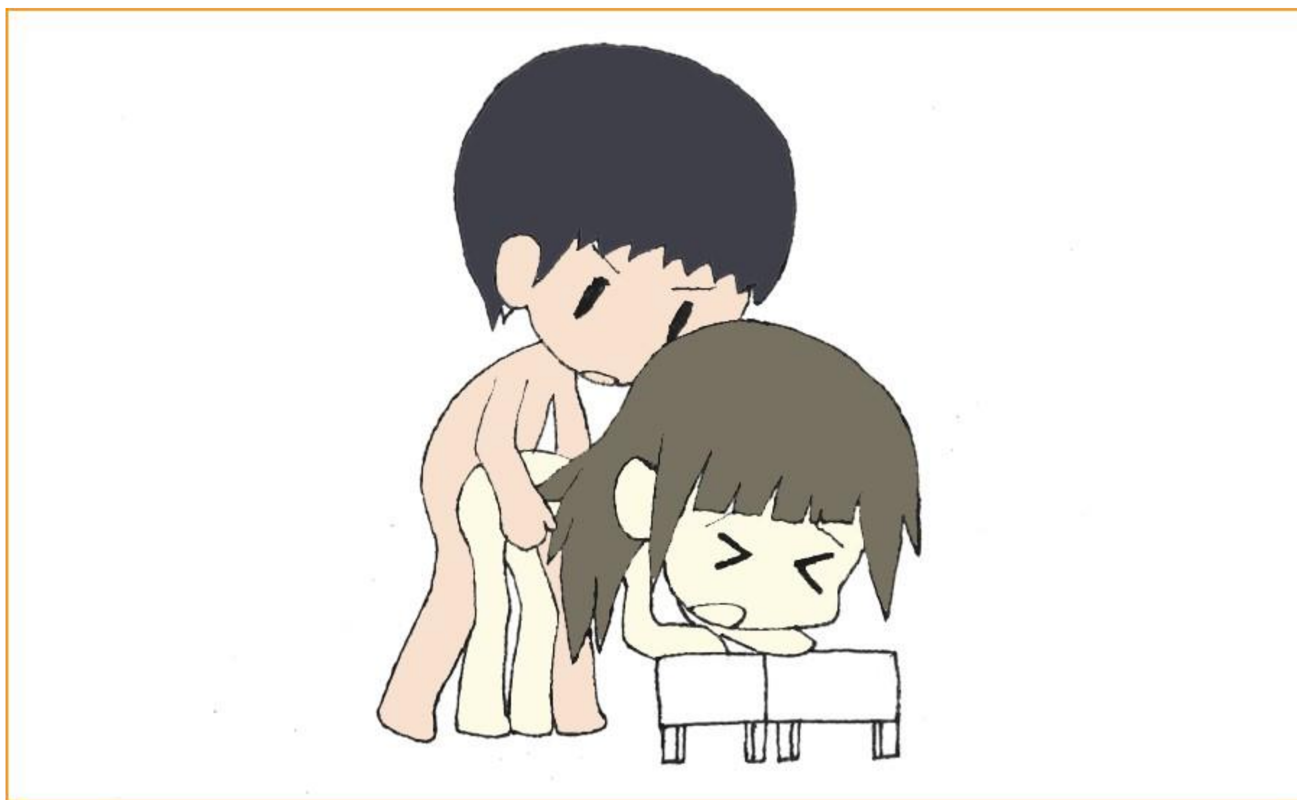
紧密的贴合在一起，就像待开放的花苞。男方通过大腿和腰部的抬动来实现上下的活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，可在家里的茶几旁，或是床边操作。

男方大腿和腰部要发力，把女方向上抬起。

12 抬腰后入式



姿势解说：

女方俯身弯腰，双手放在小凳子上，翘起臀部。男方从后面插入，双手抬起女方的腰肢，男方可把双腿稍微分开，这在活塞运动中更能感受到雄性气概。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，要尽量把女方的腰部以下抬起，与其他后入式无太大差别。

第 式

13 倒拔垂柳式



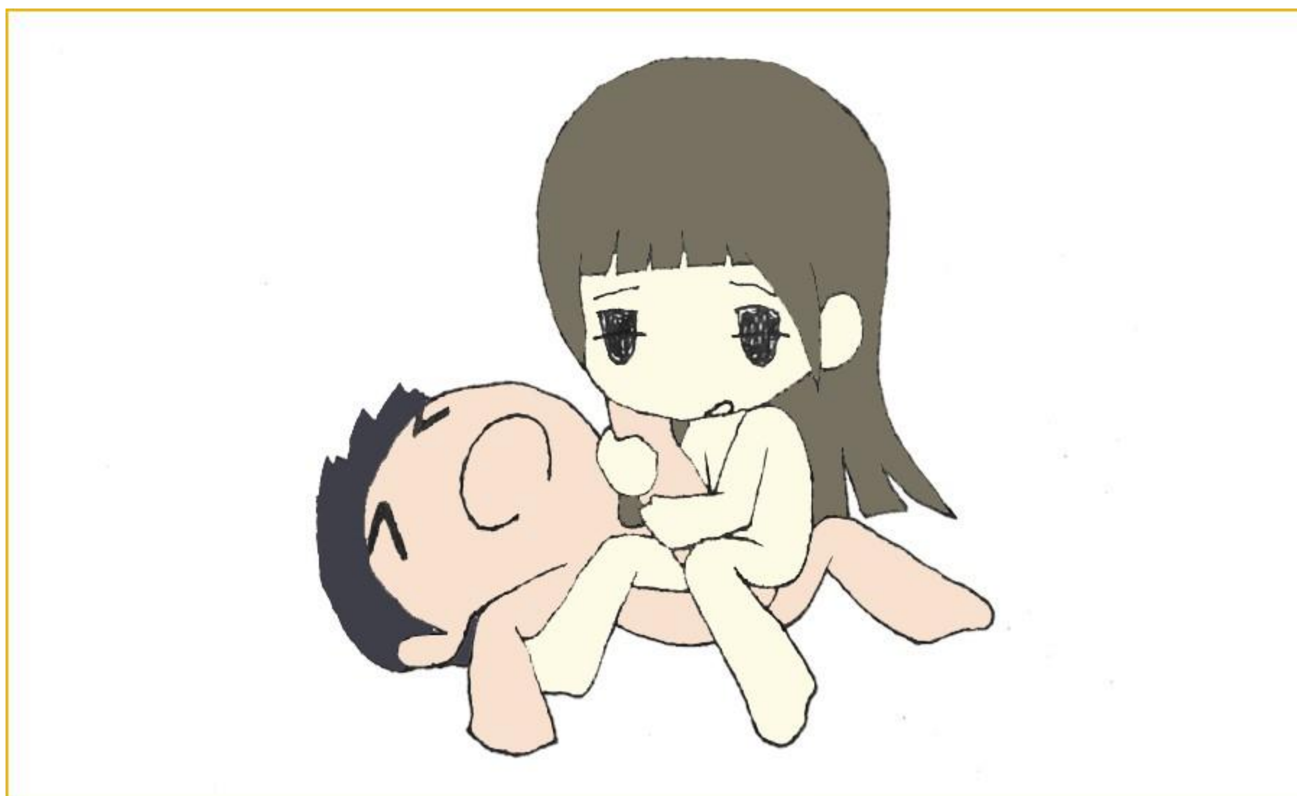
姿势讲解：

女方先躺下，卷腹抬起双腿，撅起臀部。男方与女方的臀部正对，跪在一个合适的距离上，然后男方把女方的双腿放稳在自己肩上，并把女方挪在一个稳定的位置后插入。活塞运动中，女方用臂膀支撑住身体，双方整体就像男方在倒拔垂柳。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，要求女方要有一定的腰腹力量才不容易累。男方如果担心双腿滑落，也可抱住女方的双腿。

14 抱杆起舞式



姿势讲解：

男方先躺下，向上竖起一条腿。女方从侧面，一手扶着男方竖起的腿，一手扶着丁丁让其插入，缓缓坐下。坐下后，双腿夹紧男方

第 式

的这条腿，同时手也抱住，然后身体上下晃动，或是前后扭动腰肢。就像抱了一根竖杆在跳舞。

适用情况：

该姿势适用于侧弯型丁丁，如果丁丁向右弯，女方就如图中坐姿；如果丁丁向左弯，男方就竖起左腿，女方则反过来抱住左腿。

第 **15** 式 **X** 交叉式



姿势讲解：

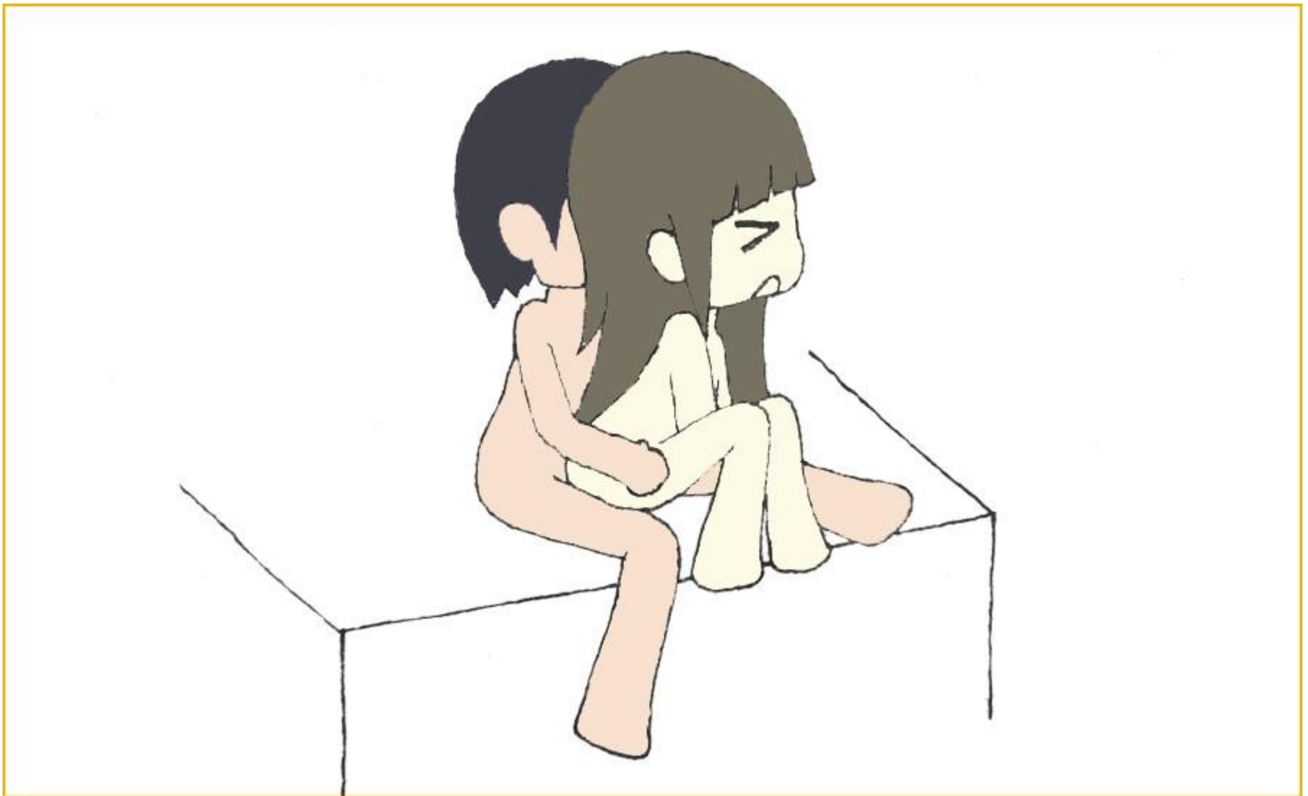
女方上半身躺在桌上，先把腿自然搭在男方肩膀，待男方插入后，女方再把双腿交叉，呈 X 形状，即把右腿放在男方左肩上，把左腿放在男方右肩上。男方的双手分别各固定一条腿，然后再进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。因为经过交叉后，Y 道变得非常紧致狭窄，即便是短小的丁丁，也能感受到较大刺激。

第 式

16 抱臀式



姿势讲解：

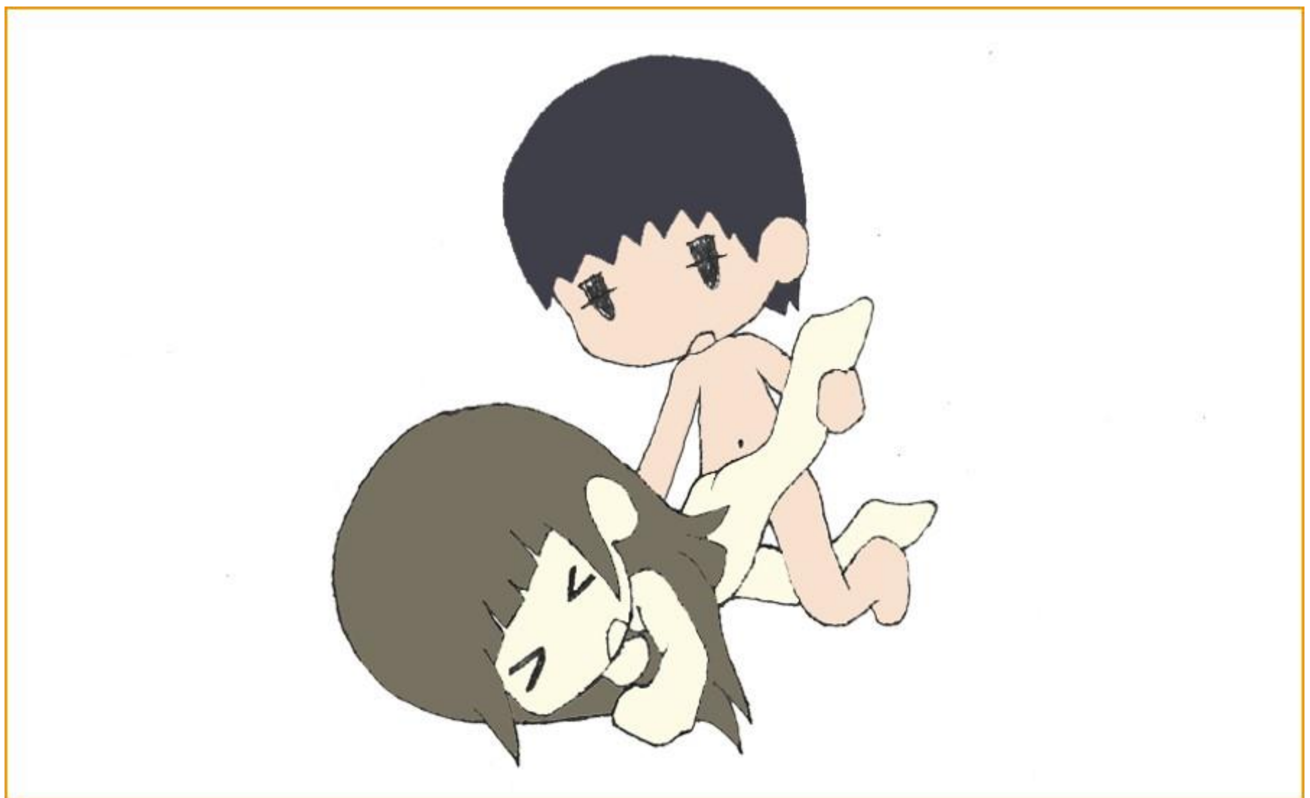
男方坐在床边，一条腿垂下床，一条腿伸直。女方蹲在床上，背对男方，慢慢让丁丁插入。插入后，男方抱住女方臀部，引导女方上下耸动臀部，男方的双腿应尽量靠拢一点，以保证女方的臀部每次撞击时，能用大腿去承受撞击力。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，操作时男方更轻松，因为主要是女方用力，应注意轻柔一些，否则丁丁滑出会撞伤丁丁。

17 捞月式



姿势讲解：

女方先趴在床上，男方跪在女方双腿间，从后面抬起女方的一条腿，单手辅助插入后，一手抬着女方的小腿，一手扶住女方的

第 式

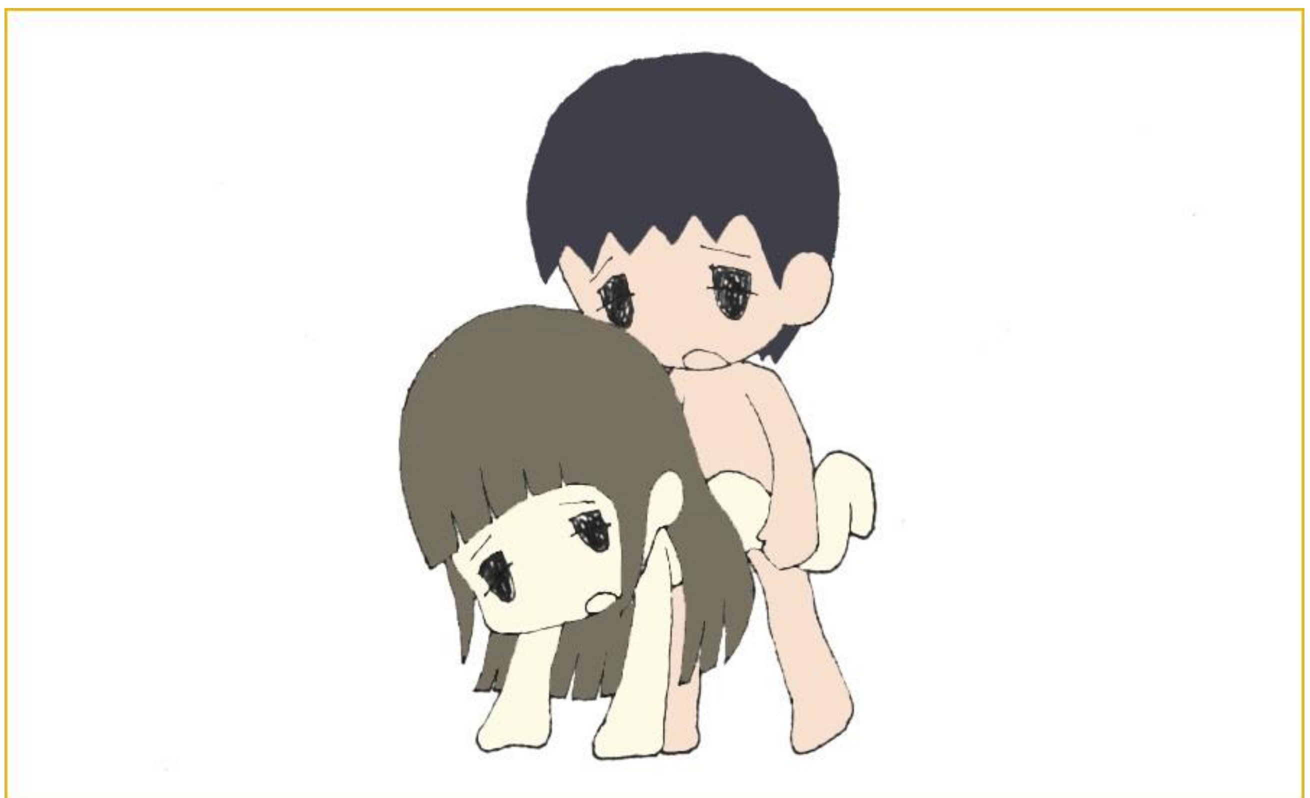
腰，进行活塞运动。过程中女方那条被抬起的腿要尽量保持伸直状态。

整体姿势就像是在水中打捞东西。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，要求男方有一定的臂力，把重心降低一些才更利于姿势的稳定。

18 推车式



第 式

姿势讲解：

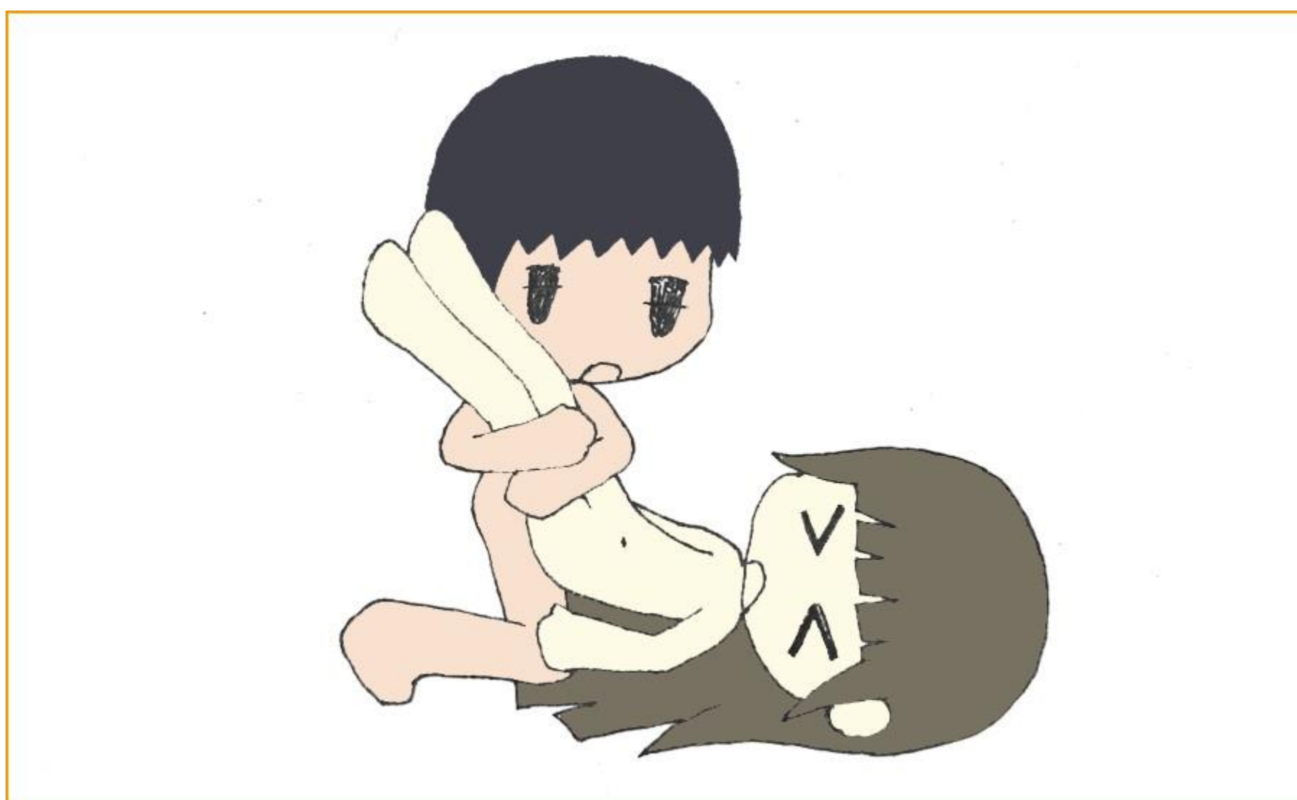
顺接前面的捞月式，保持丁丁的插入状态。女方趴在床上或者地上，男方跪在女方双腿之间，双手改为抬住女方的大腿，然后慢慢站直。女方同时慢慢伸直手臂，用手撑着地面。待动作稳定后男方再进行冲刺，整体就像在推手扶车。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，对女方要求臂力要好，腰腹力量足够，否则前半段姿势容易坍塌。

第 式

19 抱腿式



姿势讲解：

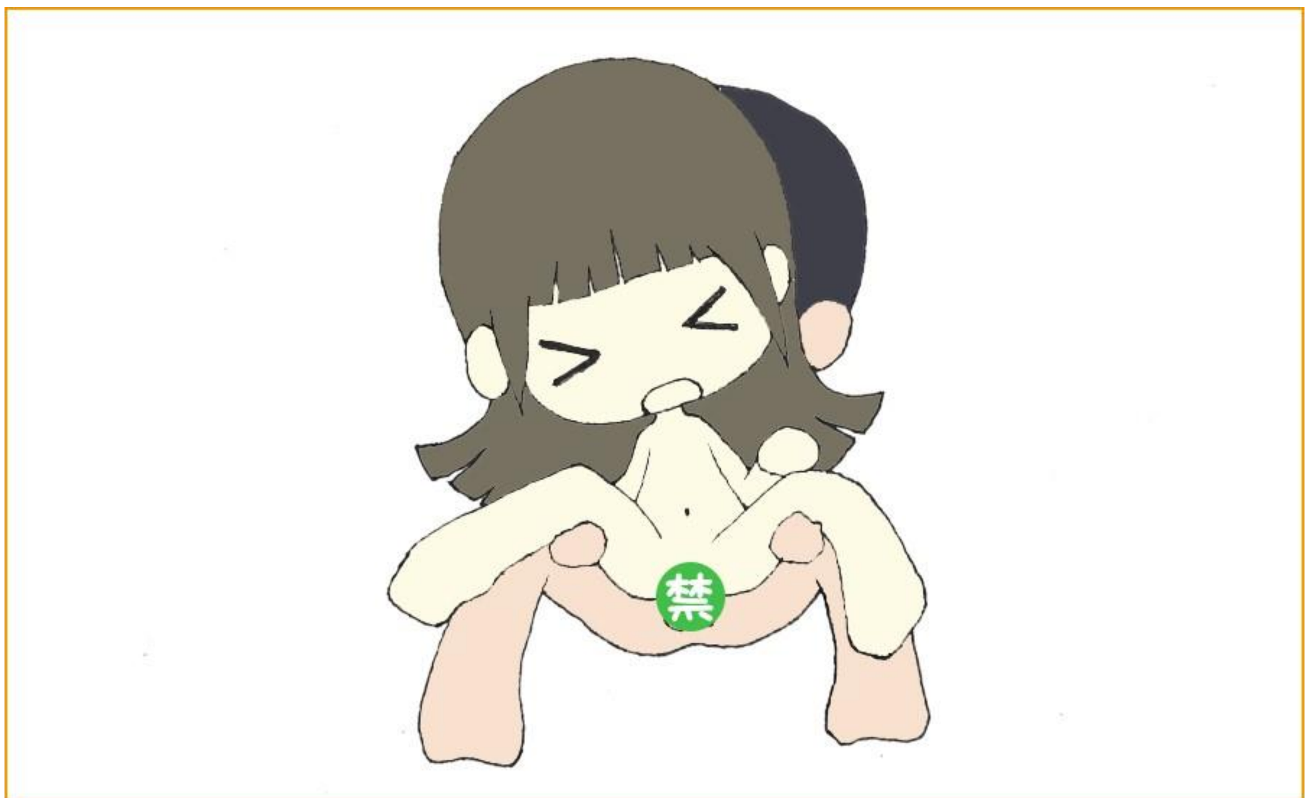
女方躺在地上或者床上，双腿先分开举起，待男方插入后，再紧紧并拢双腿，把双腿靠在男方身上。男方此时抱住双腿，慢慢往上提，直至身体呈跪地姿态。活塞运动时，可以把双腿靠在肩膀的一侧，也可以靠在自己脸上。

第 式

适用情况：

该姿势适用于<u>上翘型丁丁</u>，<u>短小型丁丁</u>，因为并拢的双腿让 Y 道变得紧致，整个过程中男方应保持抱住双腿的姿势不变。

20 蹦床式



姿势讲解：

第 式

男方先坐下，女方再背对坐在男方大腿上。男方手辅助丁丁插入后，双手抬住女方大腿和小腿的关节处，依靠大腿和手臂的力量把女方向上抛起再落下，以此进行活塞运动，过程中女方就像在玩蹦床一样。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，活塞运动的过程中幅度不可过大，频率应慢一点，防止丁丁滑出而撞伤。

第 式

21 贴合式



姿势讲解：

先在床上垫几个枕头或者垫高被子，女方趴在垫高的被子上面，男方从女方后面插入后，再趴在女方的身体上。双手可以压住女方的双臂，大腿紧贴着女方的大腿，扭动臀部以做活塞运动。整体姿势就像双方紧密的贴在了一起。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁，能够进得较深。这个姿势不能做太久，否则女方会被压得有窒息感。

22 十字式



姿势讲解：

女方横躺在床上，双腿抬起。男方竖躺，与女方呈垂直的“十”字状。男方保持竖躺状态，挪向女方插入后，女方并拢双腿，然

第 式

后小腿夹住男方臀部。男方一手扶住女方的肩膀，一手勾住女方的双腿，保持姿势稳定后，再进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于侧弯型，短小型丁丁。如果男方丁丁向左弯，就如图中操作；如果向右弯，女方则躺相反面，男方向左侧躺即可。

23 骑鹤式



第 式

姿势讲解：

女方躺在床上，先稍微分开双腿。男方张开双腿，待丁丁进入后，女方再并拢双腿，男方则把女方的双腿夹住，双手撑起上半身，进行前后的活塞运动。整体姿势就像男方骑在女方大腿上，与传教式不同在于，男方用双腿夹住的女方。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。相对于传教式，这个姿势女方并拢的双腿则更为紧致。

第 式

24 坐莲式



姿势讲解：

坐莲式也叫“观音坐莲”、“女上位”。男方仰面平躺，女方面向男方，跨坐于男方腰间，扶住丁丁缓缓插入。男方双手可以勾住女方大腿，也可以和女方十指相扣。女方通过臀部前后晃动或者做

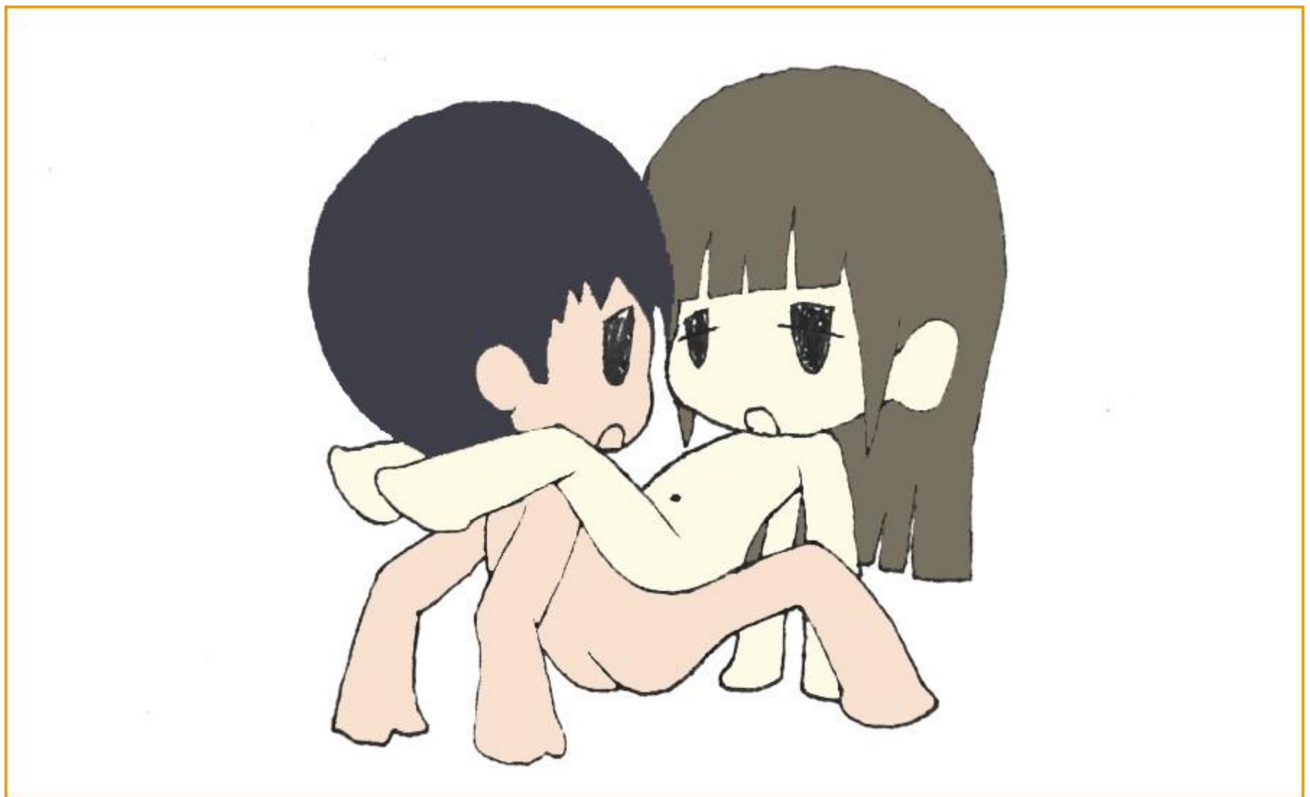
绕圈的方式获得快感，如果想更快结束战斗，就做上下运动。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，主要靠女方自己动，更能掌控力度和角度，也更容易刺激到 G 点，获得高潮。

25 波浪式



姿势讲解：

第 式

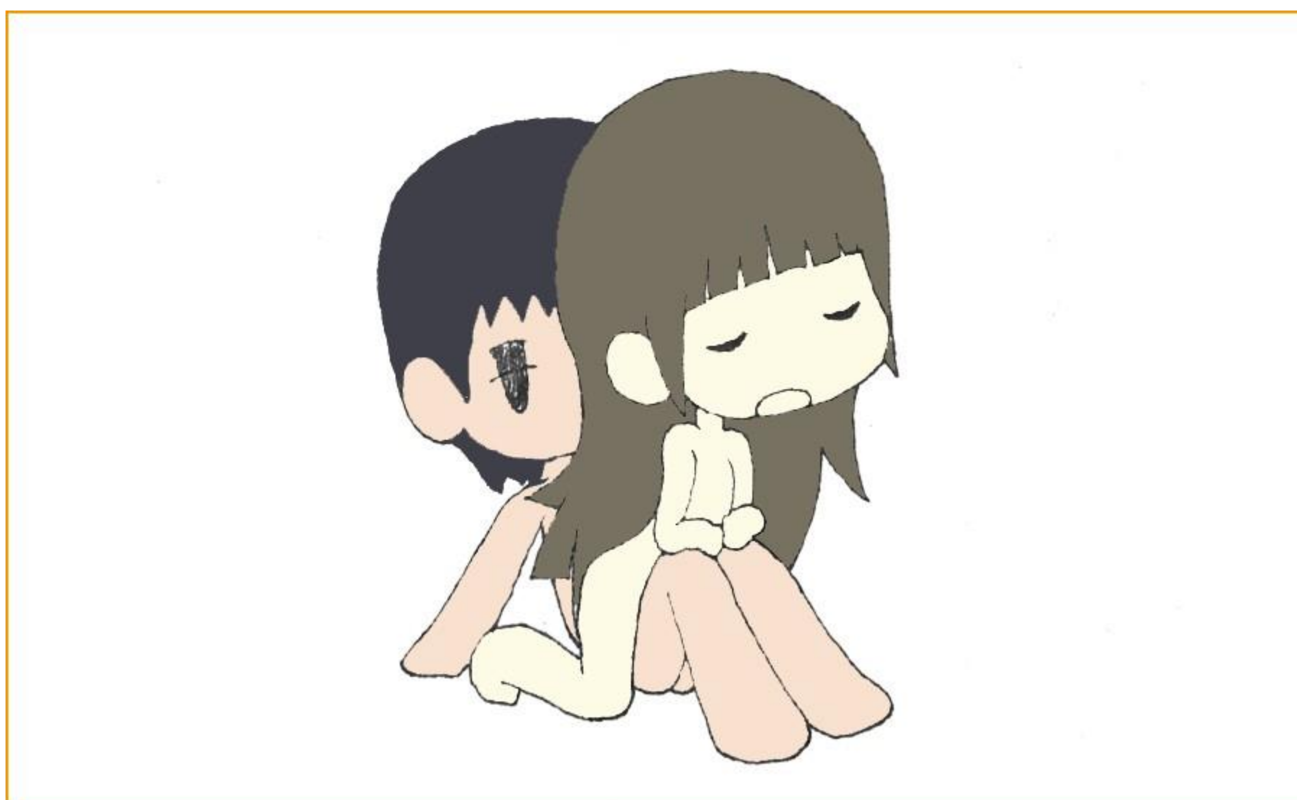
在坐莲式的基础上，男方挺起上半身，并用双手撑在身后，稍微收拢大腿，把女方托起。女方则把双腿抬起放在男方双肩上，同时手也撑在身后，这样女方的身体就被托举了起来。男方通过全身的上下晃动来做抽插，女方感觉像被波浪荡漾着起伏一般。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，要求男方体能较好，能长时间托举女方大部分的身体重量。

第 式

26 骑乘式



姿势讲解：

男方坐于床上，双手撑在身后，双腿先伸直。女方背对男方，扶着丁丁插入后，跨坐在男方身上。男方此时再收拢并拱起双腿，女方把上半身靠在男方大腿上，也是通过前后扭动腰身或用臀部绕圈来获得快感。整体姿势就像女方骑乘在男方身体上一般。

第 式

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁。因为是背对，所以也更适合在啪啪中比较羞涩的女性。

第 27 式 千斤顶式



姿势讲解：

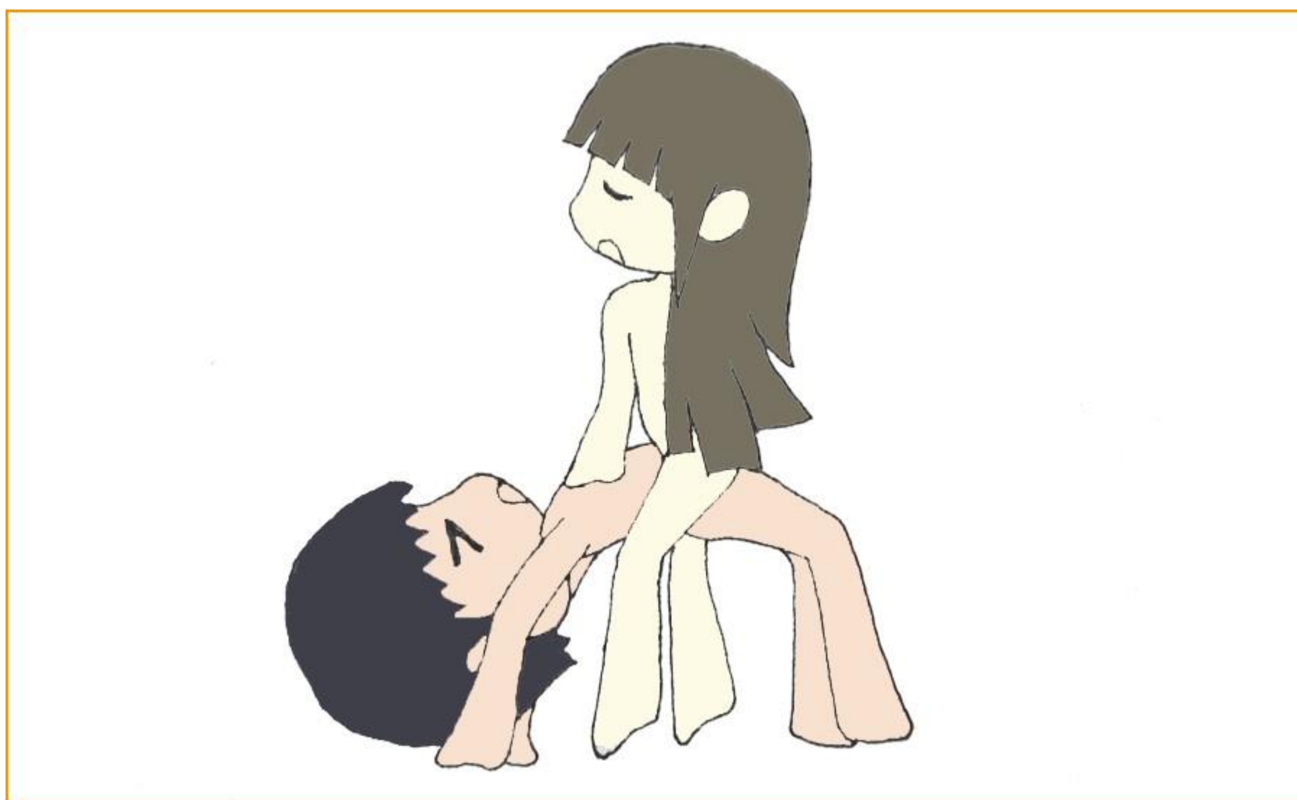
在骑乘式之后，男方分开双腿，上半身躺下，双手抱住女方的腰部。女方身体后仰，双手撑在两侧，双腿前移支撑，让臀部稍稍抬起。此时男方依靠下半身的力量做活塞运动，把女方一次又一次的顶起，就像坚挺的千斤顶一样。

适用情况：

第 式

该姿势适用于下弯型丁丁。要求男方下半身力量较强，女方臀部一定要稍微抬起，保证男方有活塞运动的空间。

28 拱桥式



姿势讲解：

这个姿势难度较高。男方先下腰，四肢反向撑地，成拱桥状。开始时腹部不用挺太高，待女方跨上来，丁丁插入后，男方全身再发

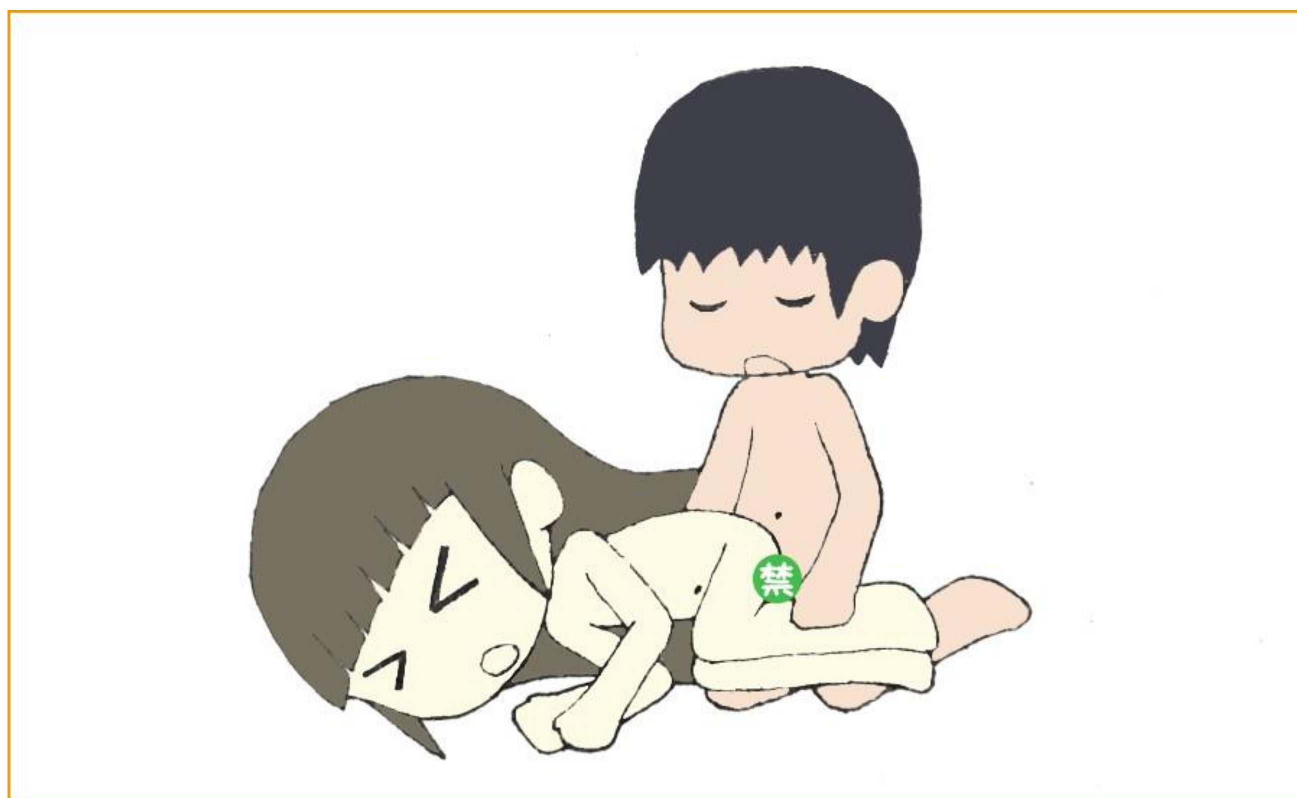
第 式

力，把女方顶起。女方双脚最好是着地，并保持高度不变，男方通过顶起和下移的动作做活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，要求男方身强力壮，柔韧性好。

29 侧入式



第 式

姿势讲解：

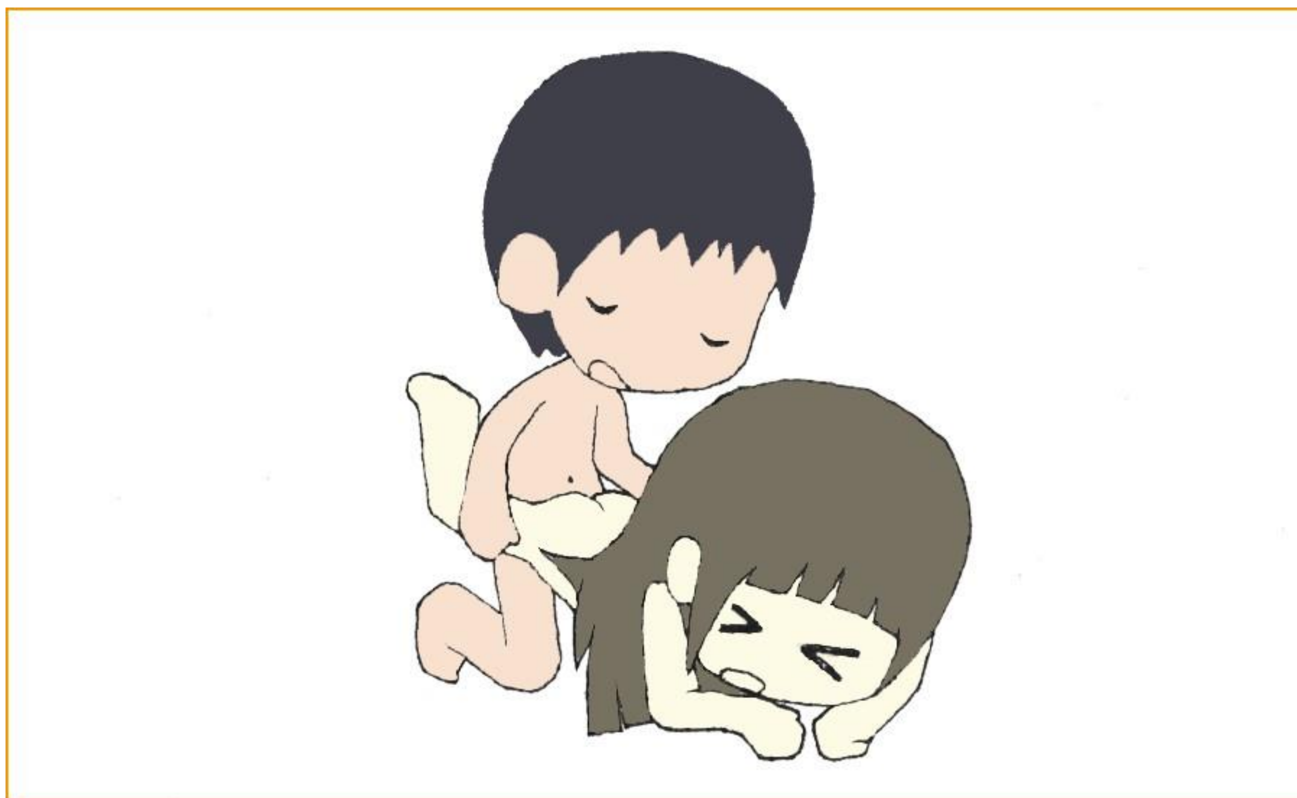
女方侧躺在床上，蜷缩并拢双腿，撅起臀部。男方呈跪姿，抱起女方的臀部放在自己大腿上，丁丁插入后，一手扶住女方小腿，一手从下面勾住女方的腰，再进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于侧弯型丁丁，短小型丁丁。如果男方丁丁向左弯，就可采用图示姿势；如果男方丁丁向右弯，则女方应侧躺向男方的右边。

第 式

30 跪推式



姿势讲解：

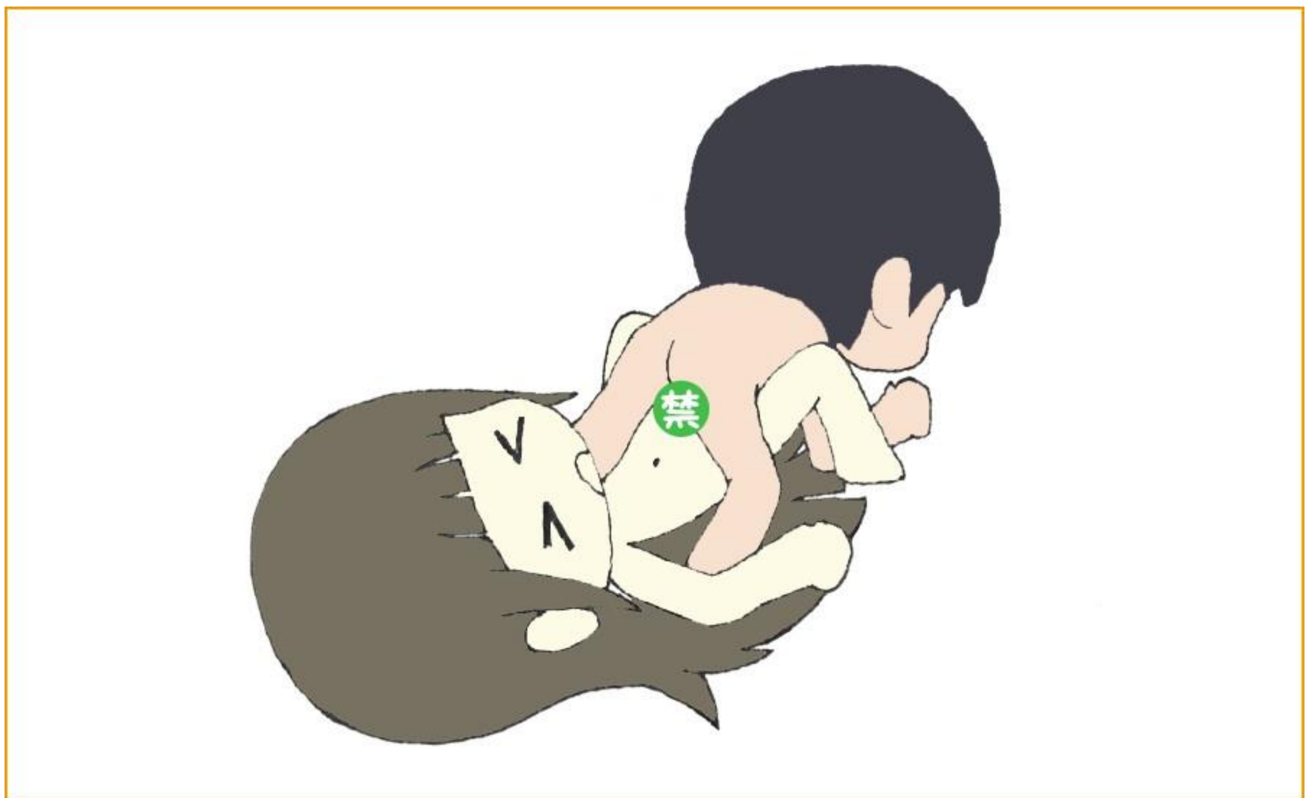
女方趴在床上，男方跪在女方双腿间，先从后面抬起女方的一条大腿，单手辅助插入丁丁后，另一只手再抬起另一条大腿，保持跪姿不变，待动作稳定后男方再进行冲刺，整体姿势就像跪着推手扶车。

第 式

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，因为重心较低，相对于推车式，该姿势对女方的力量要求不高，更容易做到。

31 播种式



姿势讲解：

女方躺在床上，张开并拱起双腿。男方先背对女方，跨立在女方腰间，然后趴下身体，扶住丁丁插入后，双手手肘撑在床上。此时女

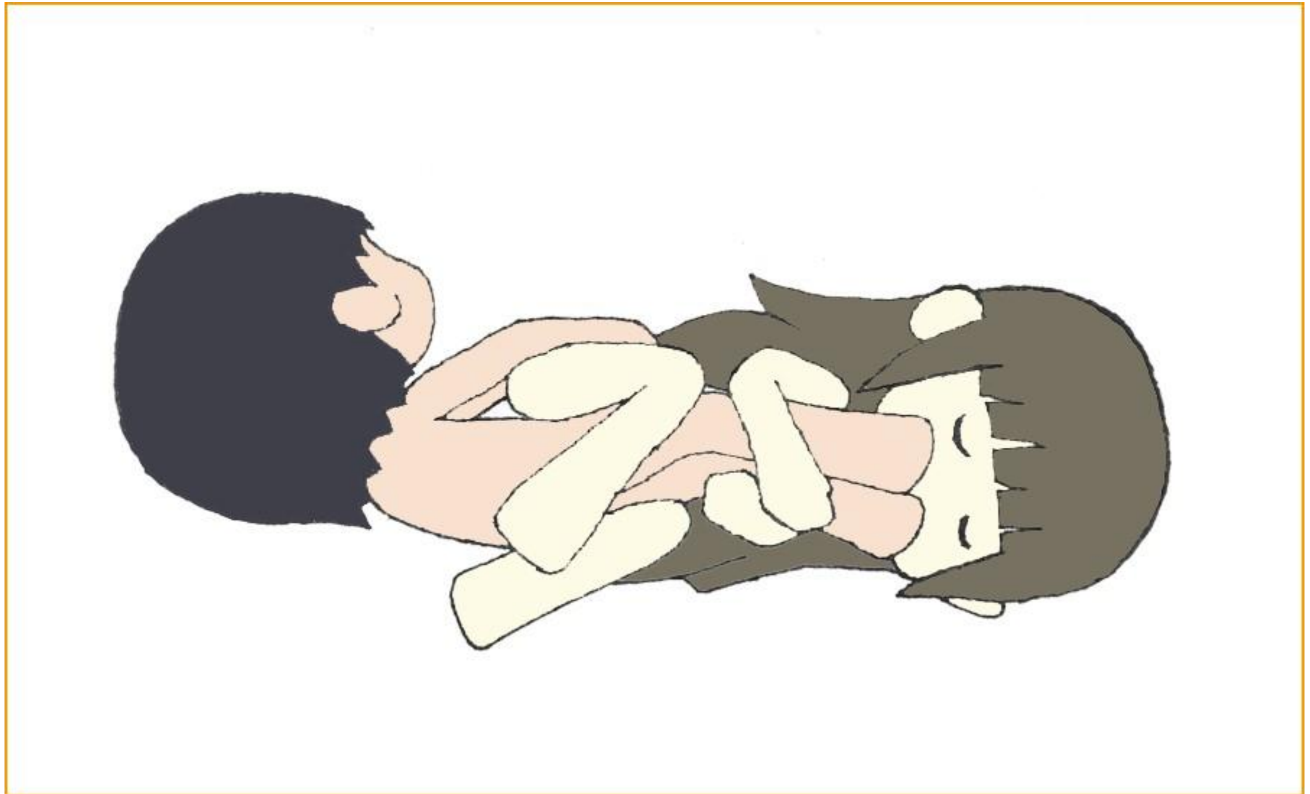
第 式

方要尽量把双腿向腹部靠拢，以便于男方通过上下动作进行活塞运动。整体姿势男方就像是俯身在播种。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，要求男方具有一定的腰腹力量和手臂力量。

第 32 式 侧面倒入式



姿势讲解：

在播种式的基础上，男方将双腿并拢伸直，女方顺势抱住男方的双腿，然后女方更多的蜷起收拢双腿，并夹住男方的臀部。此时男方配合女方，将双方的重心倒向某一侧，呈图示的侧面倒入状态。然后男方再抱住女方的臀部做活塞运动。

适用情况：

第 式

该姿势适用于下弯型丁丁，会比播种式更省力，对体力要求不高，活塞运动的活动空间也会更大。

第 33 式 跪立后入式



姿势讲解：

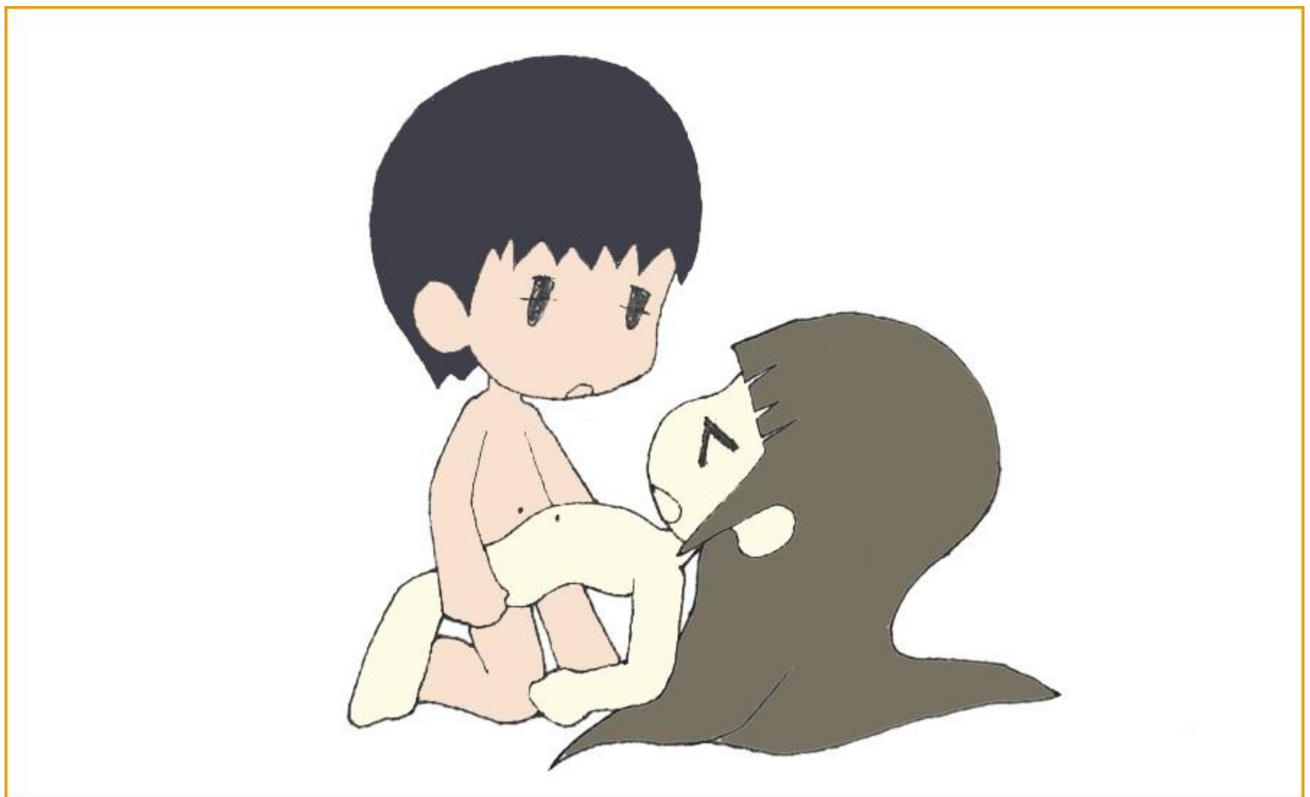
这是大家最常用的后入式。女方跪趴在床上，翘起臀部。男方跪着从后面插入，男方双手可以握住女方的腰肢，也可以抱住女方的臀

部。活塞运动的撞击时容易发出声响，这个姿势最能满足男方的征服欲。

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁，短小型丁丁。因为可以进得深，也足够紧致，并且这个姿势很省力。

34 抬轿式



第 式

姿势讲解：

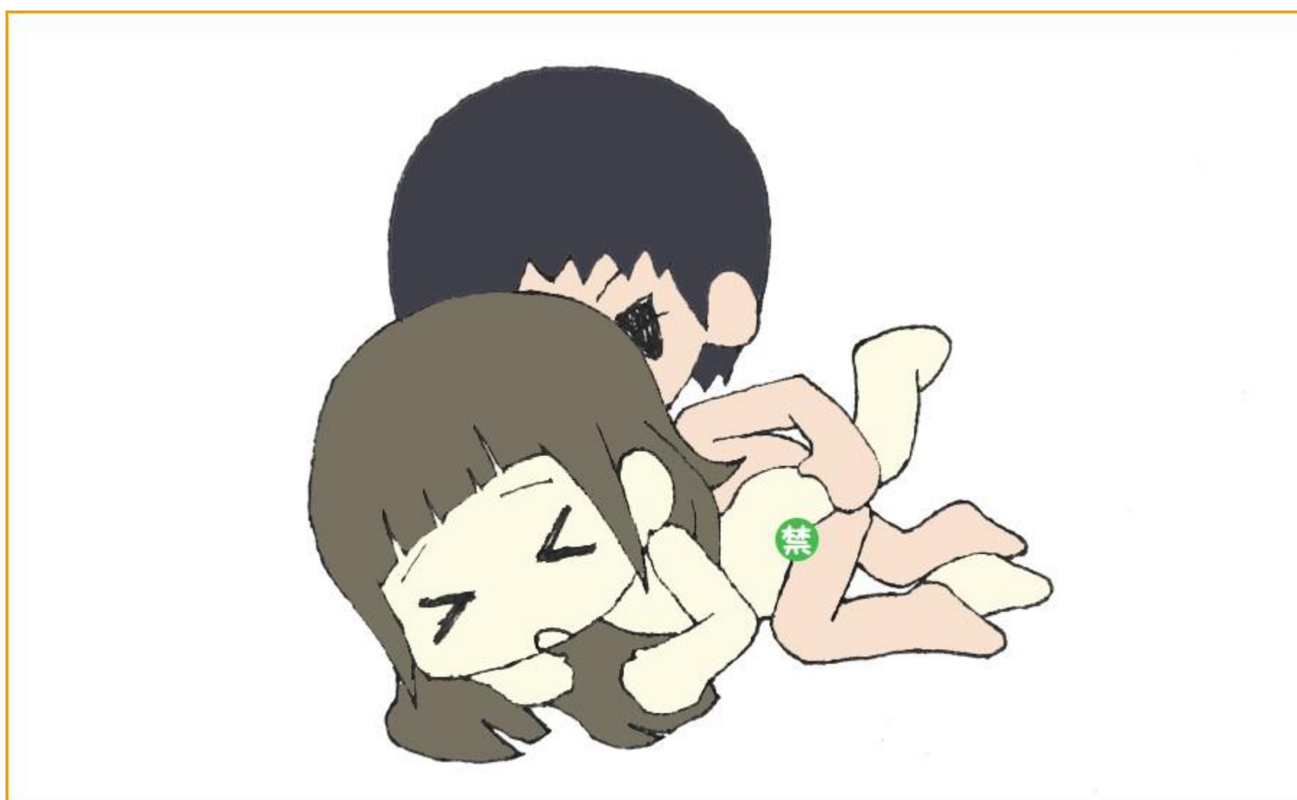
女方先用双手的手肘撑在身后，抬起大腿并张开，高高翘起腹部。男方保持跪立姿态，从正面插入，双手从两侧抬住女方的大腿，待姿势稳定后再进行前后的活塞运动，整体姿势就像是抬轿子。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁。要求女方体力较好，有一定的腰腹力量和臂力。

第 式

35 冲锋式



姿势讲解：

女方趴在床上，男方在侧后方趴下，先抬起女方的一条腿不松手，单手辅助丁丁插入后，收拢和女方同侧的大腿，让女方的部分重心能支撑在自己收拢的大腿上。然后另一只手勾住女方的同侧肩膀，再进行活塞运动。整体姿势就像是男方在端着枪冲锋。

第 式

适用情况：

该姿势适用于下弯型丁丁。如果男方腰腹力量较好，冲刺将非常有力。

36 掘金式



姿势讲解：

女方仰面躺下，蜷缩身体，大腿尽量靠拢腹部。男方以跪立姿态插入，然后女方把一条腿搭在男方肩上，另一条腿继续保持蜷缩。

第 式

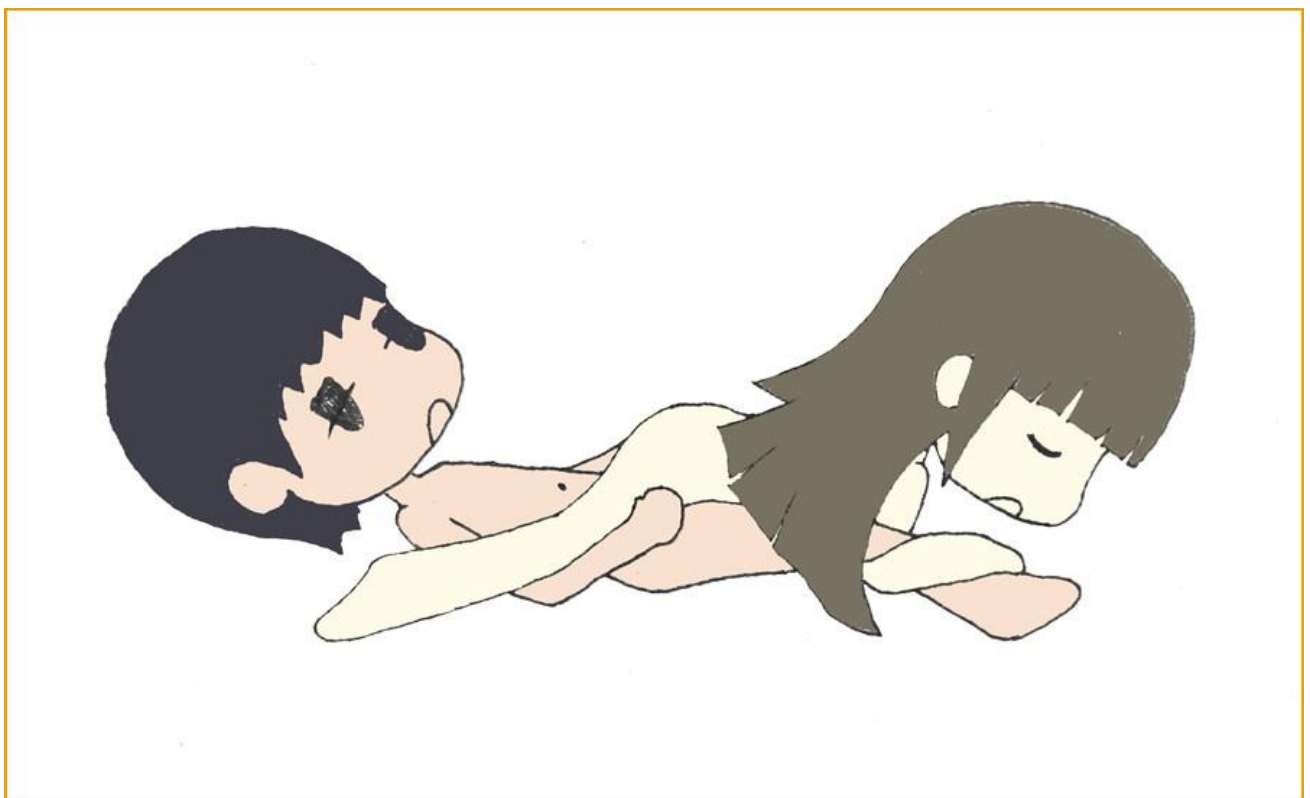
男方一只手握紧搭在自己肩上的腿，另一只手压住女方蜷缩的腿，

然后俯身进行活塞运动。整体姿势就像男方握着铁锹在掘金。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。对男女的体能和技巧要求都不高，可广泛应用。

37 漂浮式



第 式

姿势讲解：

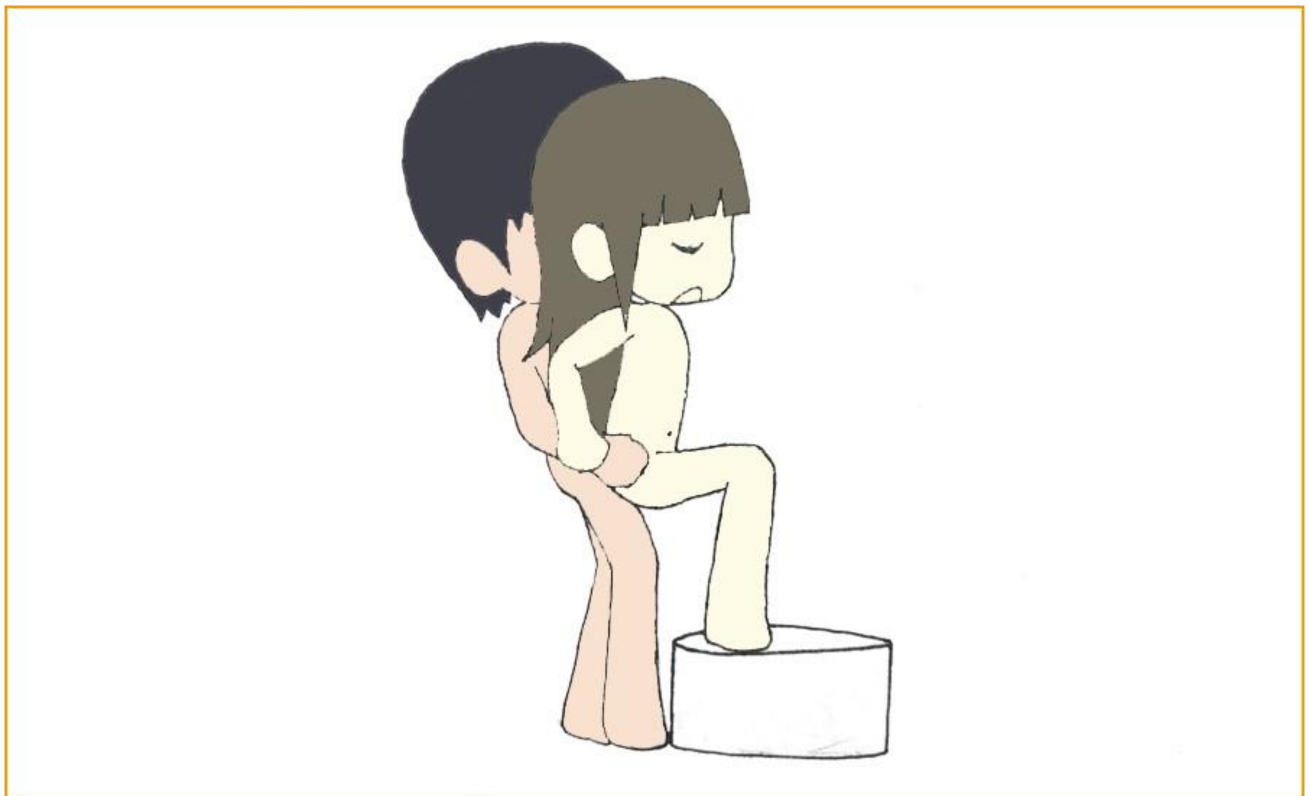
男方仰面躺下，全身伸直。女方先背对男方，以坐姿慢慢坐下插入，然后身体前倾趴下，双腿放在男方的两侧，男方双手则搂住女方的大腿。女方上半身压在男方大腿上，手臂从男方的小腿绕上去，牢牢锁住稳定，女方通过臀部的上下运动获得快感，整体姿势就像漂浮在水面上。

适用情况：

该姿势适合下弯型丁丁。男方处于享受，主要靠女方上下运动。

第 式

38 起飞式



姿势讲解：

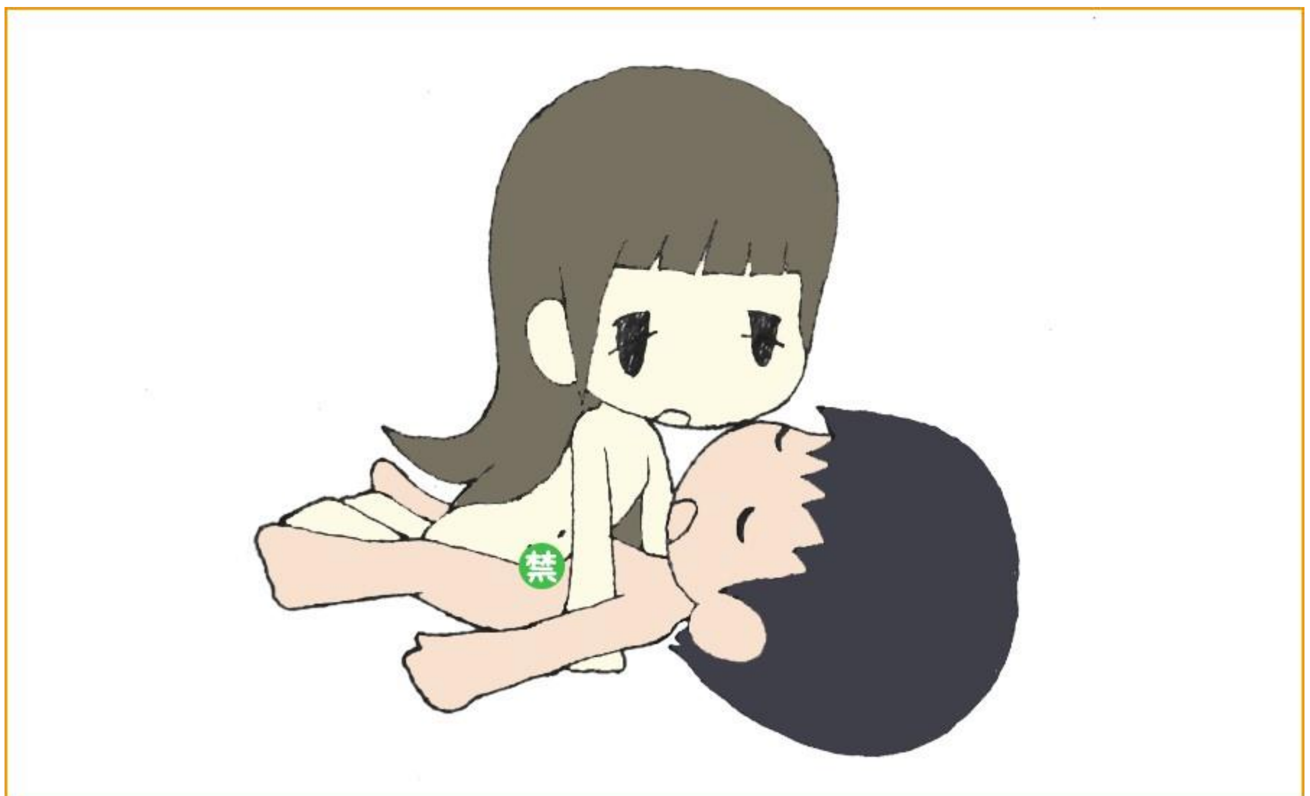
双方先站在地上，女方面前放一小凳子，男方以站立后入式插入，再双手搂住女方的腰腹，身体后仰，保持插入状态不动。女方这时踩上凳子，弯曲并拢双腿，把身体重心靠在男方身上，双手后握住男方的双手以保持稳定。男方通过托举女方的腰腹和自己的前后动作来进行活塞运动，过程中女方就像即将起飞的小鸟。

第 式

适用情况：

该姿势适合上翘型丁丁，短小型丁丁。对男方的力量要求较高。

39 翘首式



姿势讲解：

第 式

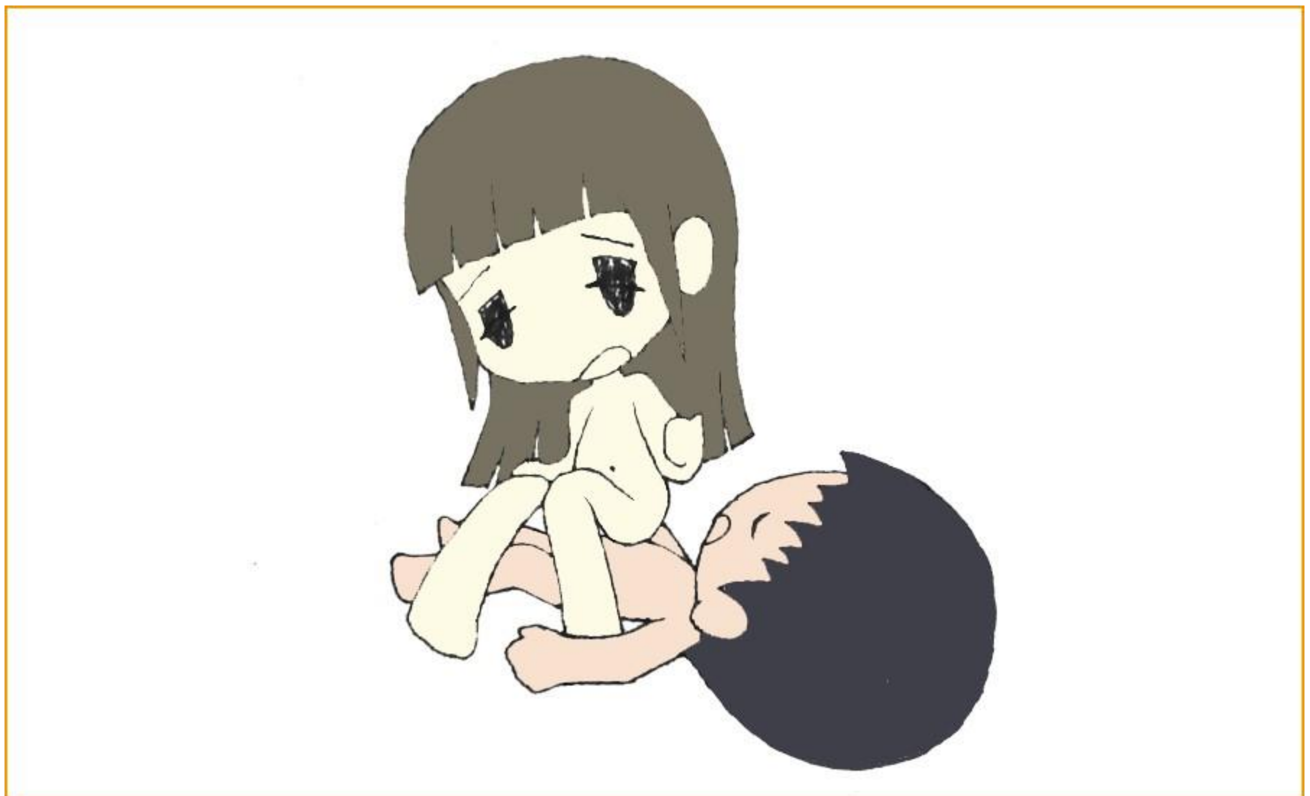
男方仰面平躺，女方以跪姿面向男方，先跨于男方腰间，张开腿扶住丁丁插入后，再身体前倾，双手撑在男方手臂间，然后并拢双腿，把双腿收拢在男方双腿间，尽量伸直。此时女方通过臀部的上下动作获得快感。整体姿势女方就像在翘首仰望。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。要求女方有较好的臂力和腰腹力量。

第 式

40 驾驭式



姿势讲解：

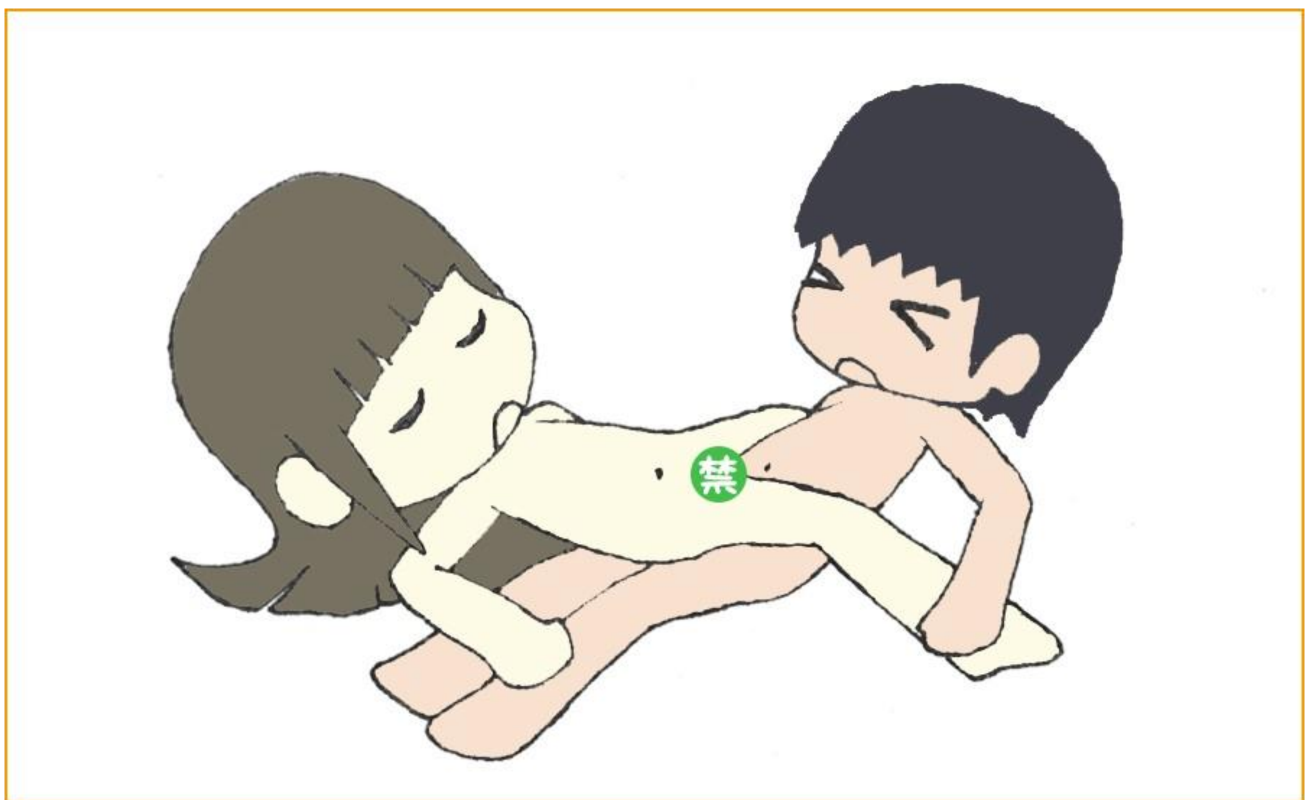
这是个很厉害的姿势。男方仰面平躺，女方手扶着丁丁，慢慢坐下插入。女方可以前后扭动腰肢，可以左右晃动臀部，如果男方战斗力较强，也可以通过上下动作发出“啪啪”的声音让男方屈服。更能通过 360 度旋转方向来获得快感，从而轻松驾驭男方。

第 式

适用情况：

该姿势适用于侧弯型丁丁。如果男方丁丁左弯，则女方就面向男方的左边；如果男方丁丁右弯，则女方就面向男方的右边。

41 对接式



姿势讲解：

男方仰面躺于床上，双手撑在身后。女方跨立于男方两侧，以坐姿慢慢将丁丁插入，然后身体后仰，双手支撑在身后，双腿向前伸

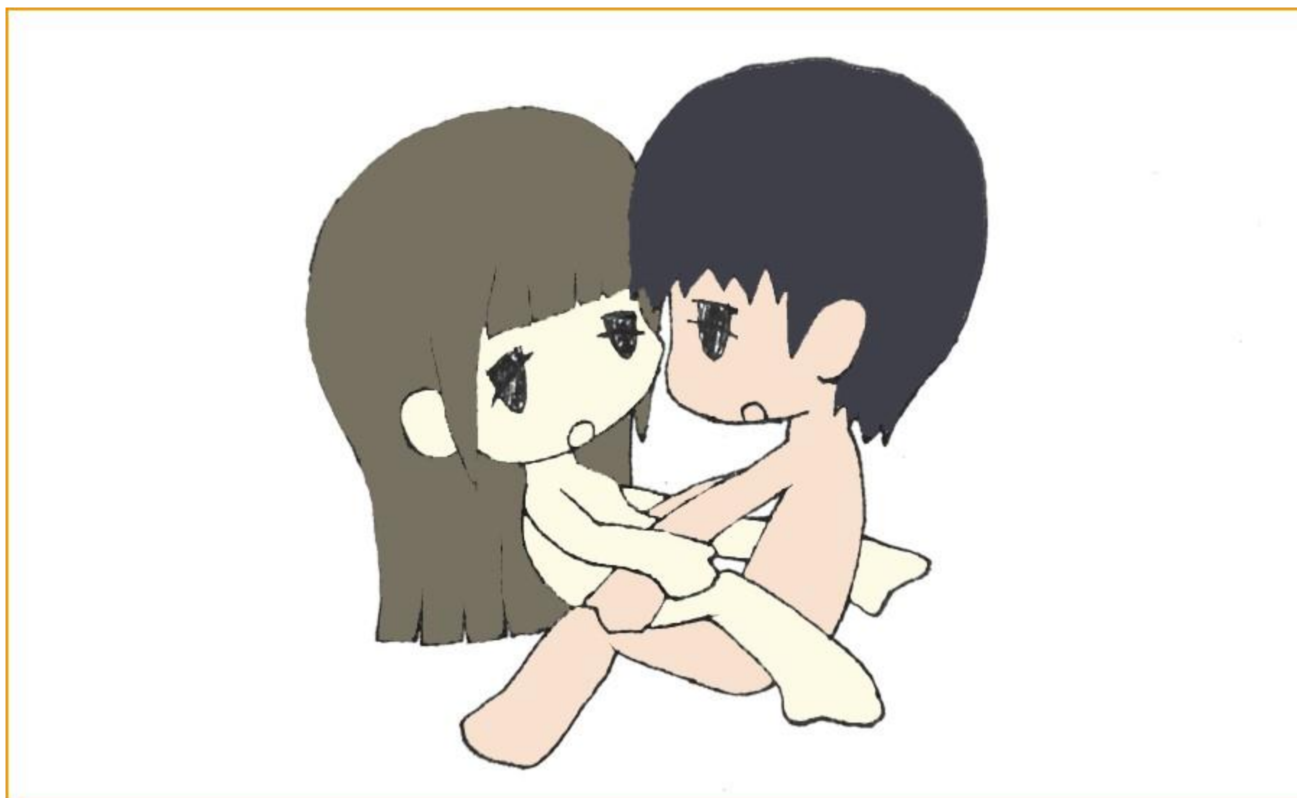
第 式

直。男方双手按住女方的脚踝并固定，然后通过前后动作来进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁。操作中双方的手一定要在后面支撑，不要完全躺下了，否则将无法前后运动。

42 相叠式



第 式

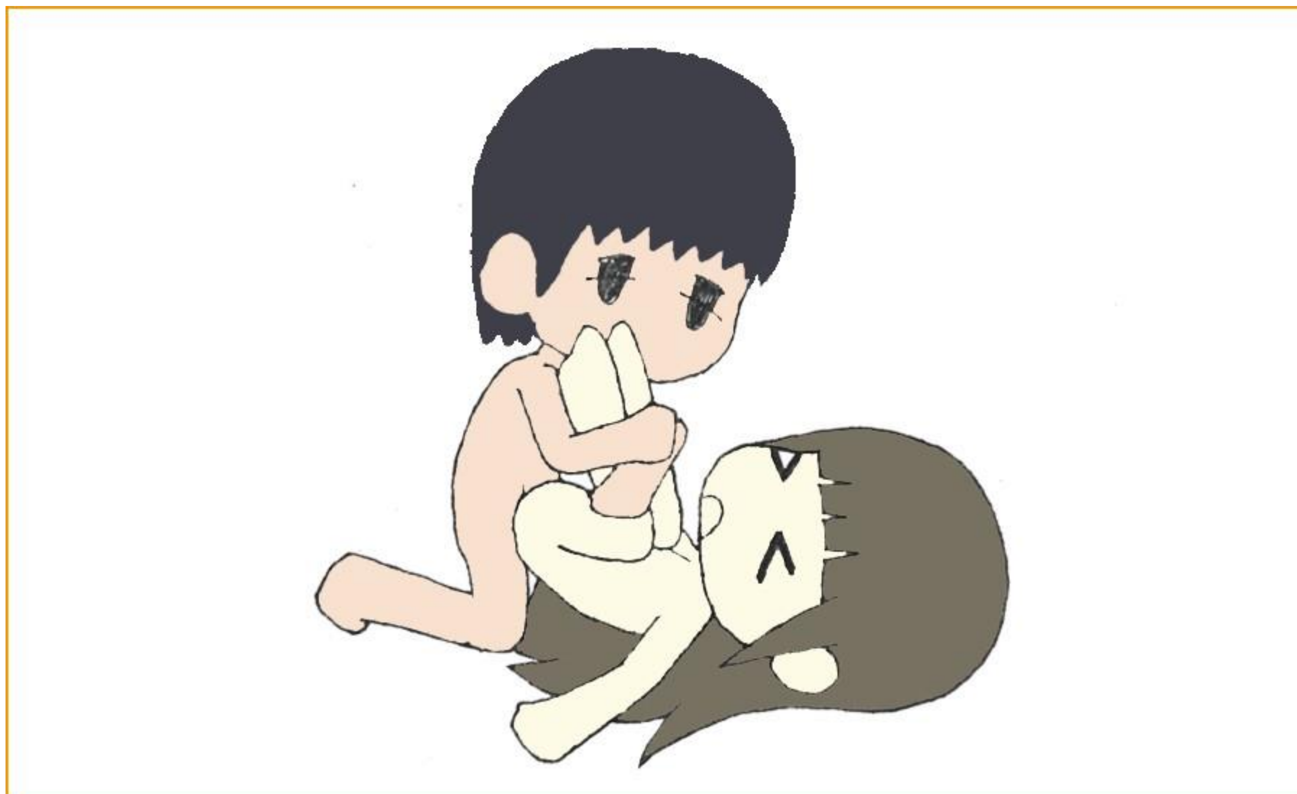
姿势讲解：

在对接式的基础上，保持丁丁插入状态，男女双方都拱起双腿，同时起身，成坐立姿态。此时男方双手勾住女方大腿，女方双手可以勾住男方的手，也可以搂着男方的脖子。男方通过手上发力，拉着女方进行活塞运动，整体姿势就像叠坐在一起。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁。操作中若觉得肌肤摩擦阻力太大，可以在双方大腿上涂抹些人体润滑液。

第 43 式 不倒翁式



姿势讲解：

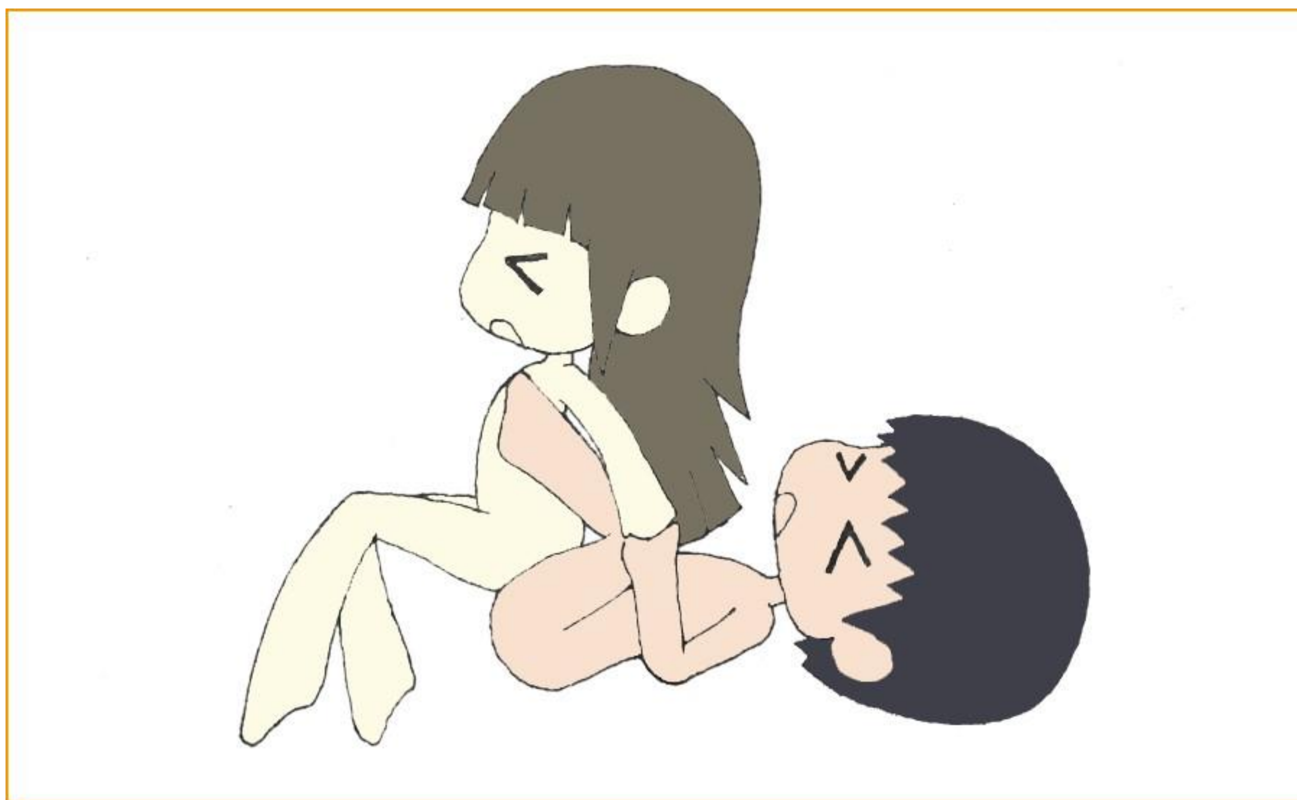
女方仰面躺下，蜷缩双腿，让大腿尽量贴着腹部。男方以跪立姿态插入后，女方将双脚并拢抵在男方胸口，男方将双手抱住女方的小腿后，再进行活塞运动。整体姿势较为稳定，男女双方合起来就像个不倒翁。

第 式

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。操作中男方应尽量将双腿分开一点。

44 坐臀式



姿势讲解：

男方仰面躺下，蜷缩双腿，让大腿尽量贴着腹部，然后双腿张开。女方半蹲，从上方慢慢将丁丁插入后，双手后伸，与男方的手相支撑，然后双腿慢慢挪到前面，找到一个稳定的距离后，女方再

第 式

通过上下运动获得快感。过程中女方的重心全坐在男方的臀部上。

适用情况：

该姿势适合下弯型丁丁，女方动作时幅度不可太大，以防丁丁滑出而被坐伤。

45 跨坐式



姿势讲解：

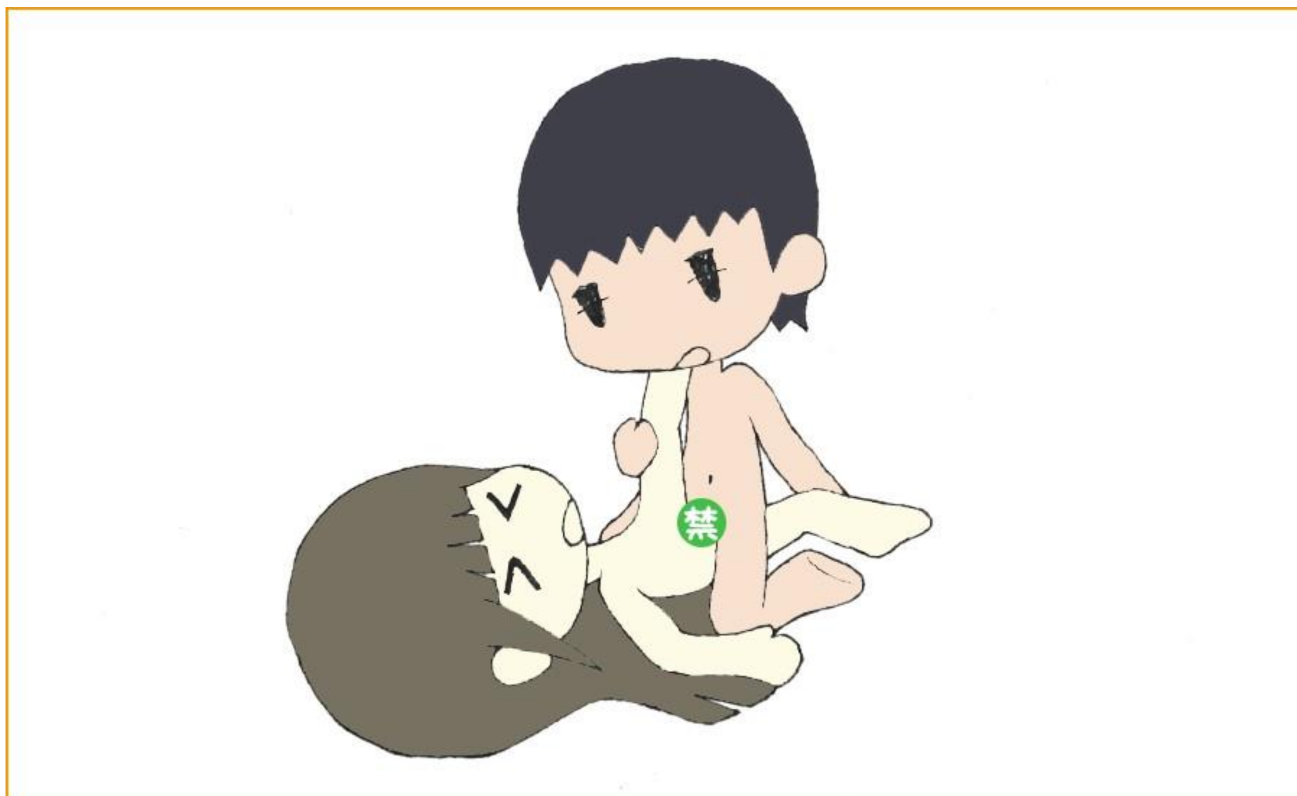
第 式

男方坐于沙发上、床边、凳子上。女方横跨在男方大腿两侧，扶着丁丁慢慢插入后，紧紧的搂住男方的脖子。男方则顺势抱住女方的细腰，通过大腿和手臂发力，把女方上下抛起，从而进行活塞运动。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，要求男方要有较好的臂力。

46 摇橹式



第 式

姿势讲解：

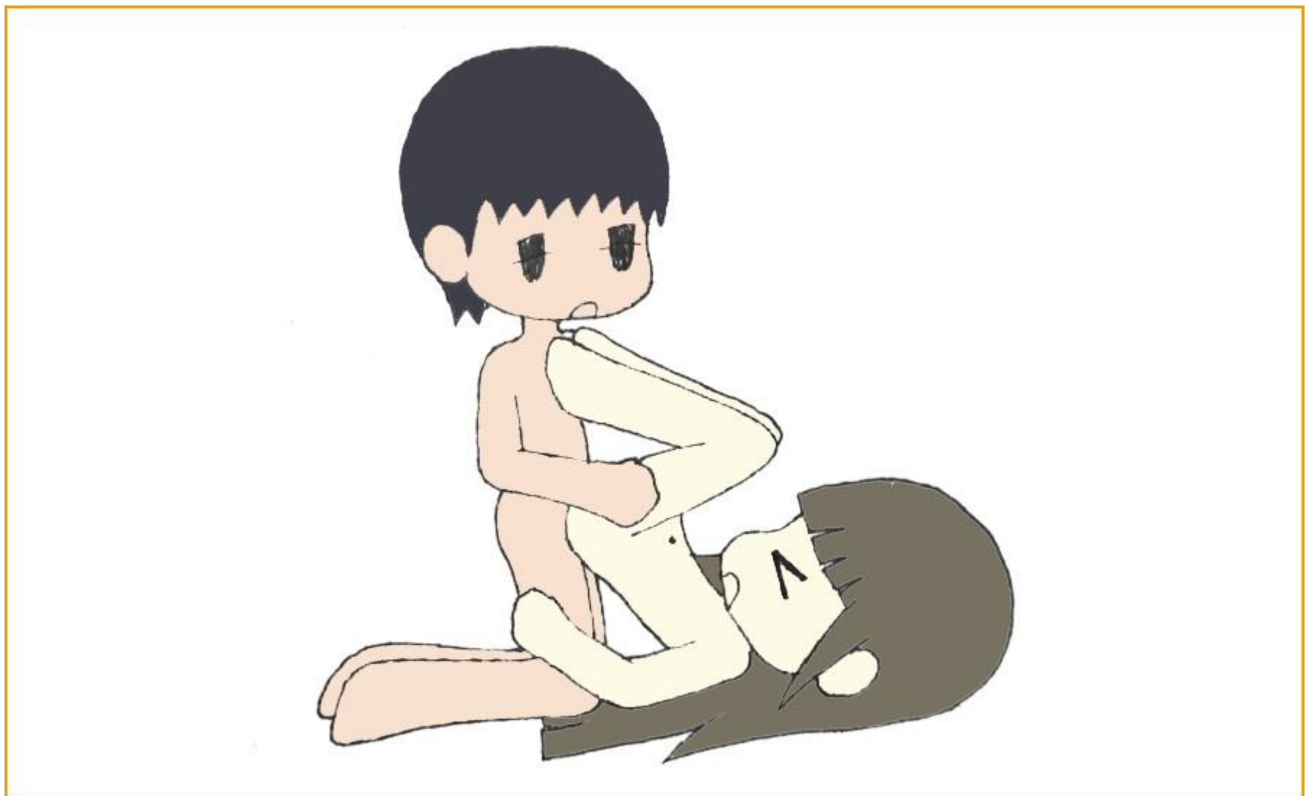
女方仰面躺下，男方以跪姿骑在女方大腿上，女方抬起一条腿，搭在男方的肩上，男方顺势插入后，一手扶住搭在自己肩上的腿，另一只手向后支撑身体，然后进行前后的活塞运动。整体姿势就像男方扶着橹在摇船。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，对双方体力和技巧无过多要求。

第 式

47 踩肩式



姿势讲解：

女方先仰面平躺，男方跪立在床上，双手抬住女方的臀部，将其抬到靠近丁丁的位置并插入。此时女方双脚踩在男方的肩膀，同时双手勾住男方的大腿以保持稳定。然后男方双手扶住女方的臀部或者大腿，进行前后活塞运动。

适用情况：

第 式

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。要求女方要有较好的柔韧性。

48 磁吸式



姿势讲解：

女方侧身躺下，蜷缩并拢大腿。男方以相同的姿势侧身躺在女方背后，并向女方贴拢，手辅助丁丁插入后，双手抱住女方的腰肢，

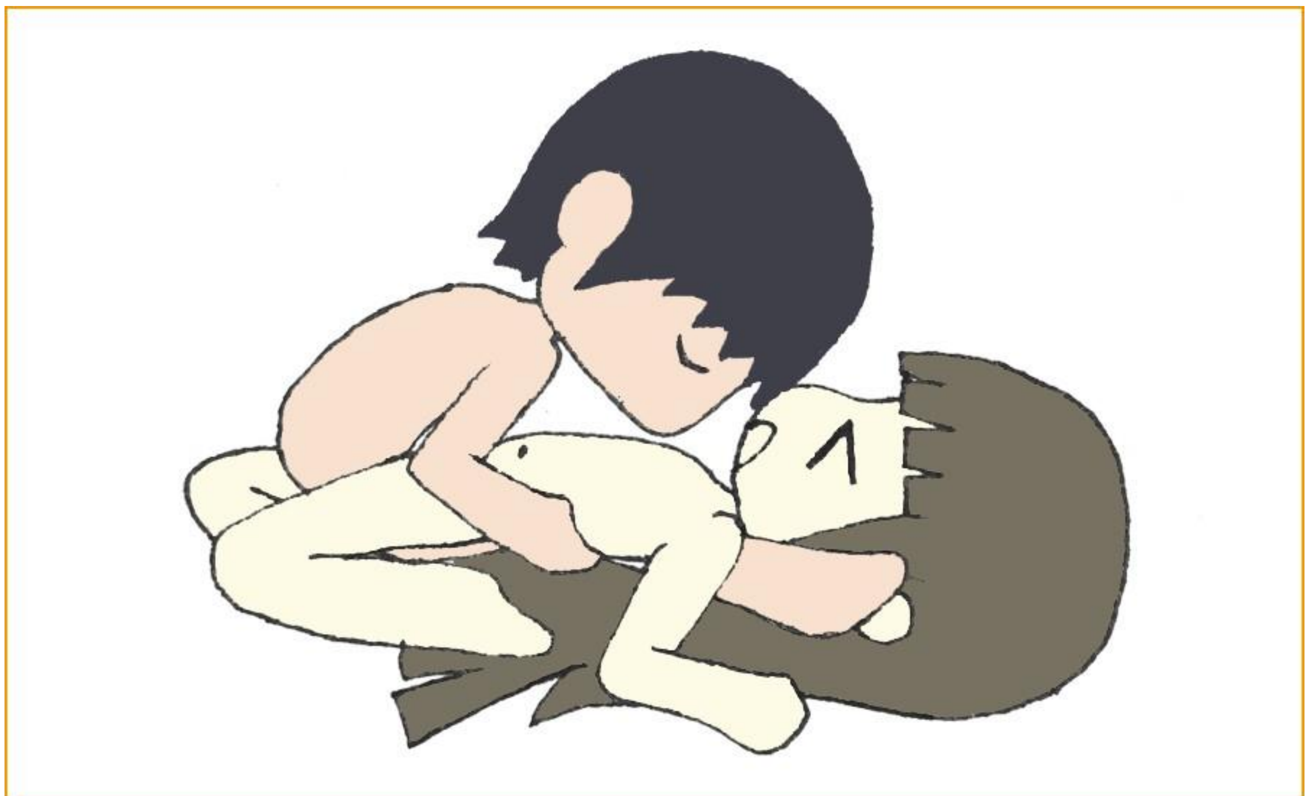
第 式

进行上下的活塞运动。整体姿势就像两块被吸在一起的磁铁。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，短小型丁丁。男方如果是高大型，女方是娇小型，将更方便操作。

49 蝴蝶式



姿势讲解：

第 式

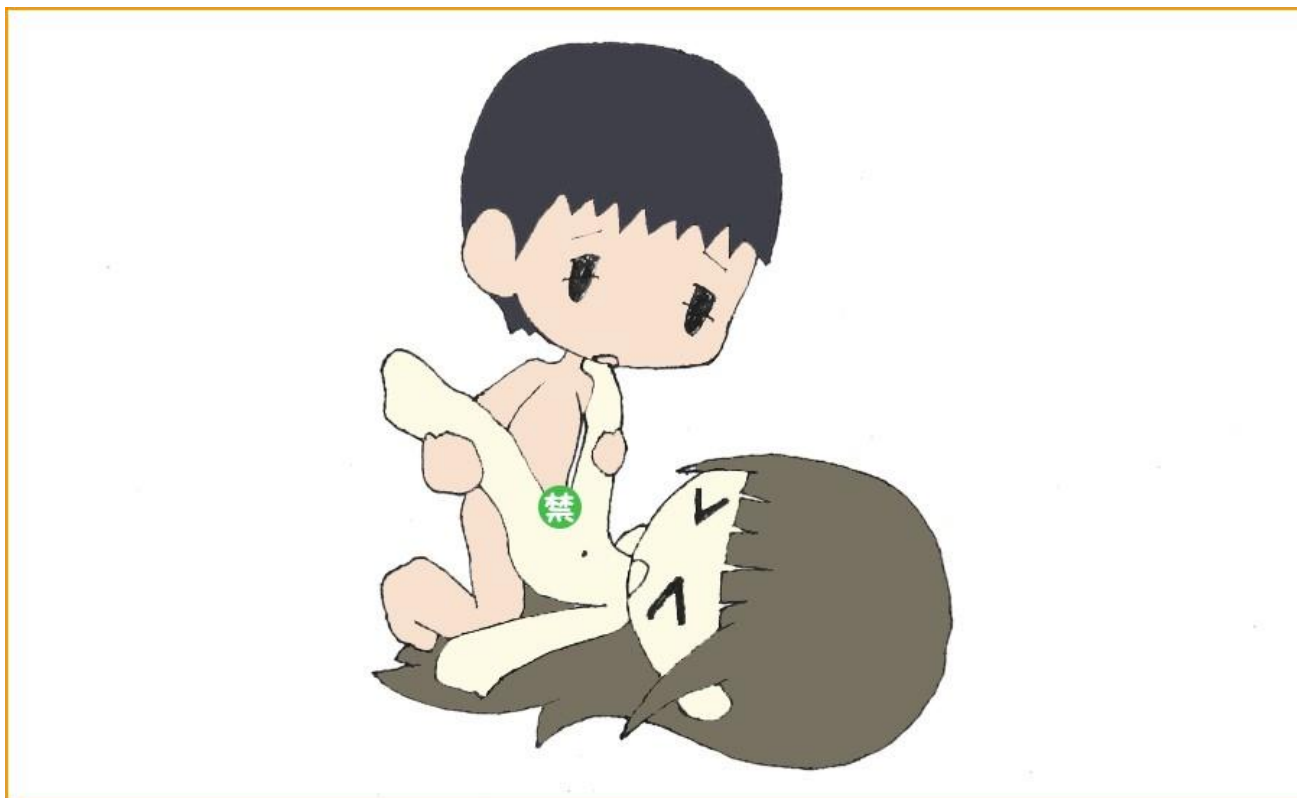
男方坐于床上，双腿伸直并拢。女方双腿跨在男方大腿外侧，慢慢坐下并插入。然后女方上半身后仰，躺在男方大腿上；再让大腿伸直，小腿折叠。男方双手则握住女方的细腰，上半身弯曲，可以顺便用舌头服务女方的胸，整体姿势就像张开翅膀的蝴蝶。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁，要求男方腿部韧带拉伸较强。

第 式

50 探寻式



姿势讲解：

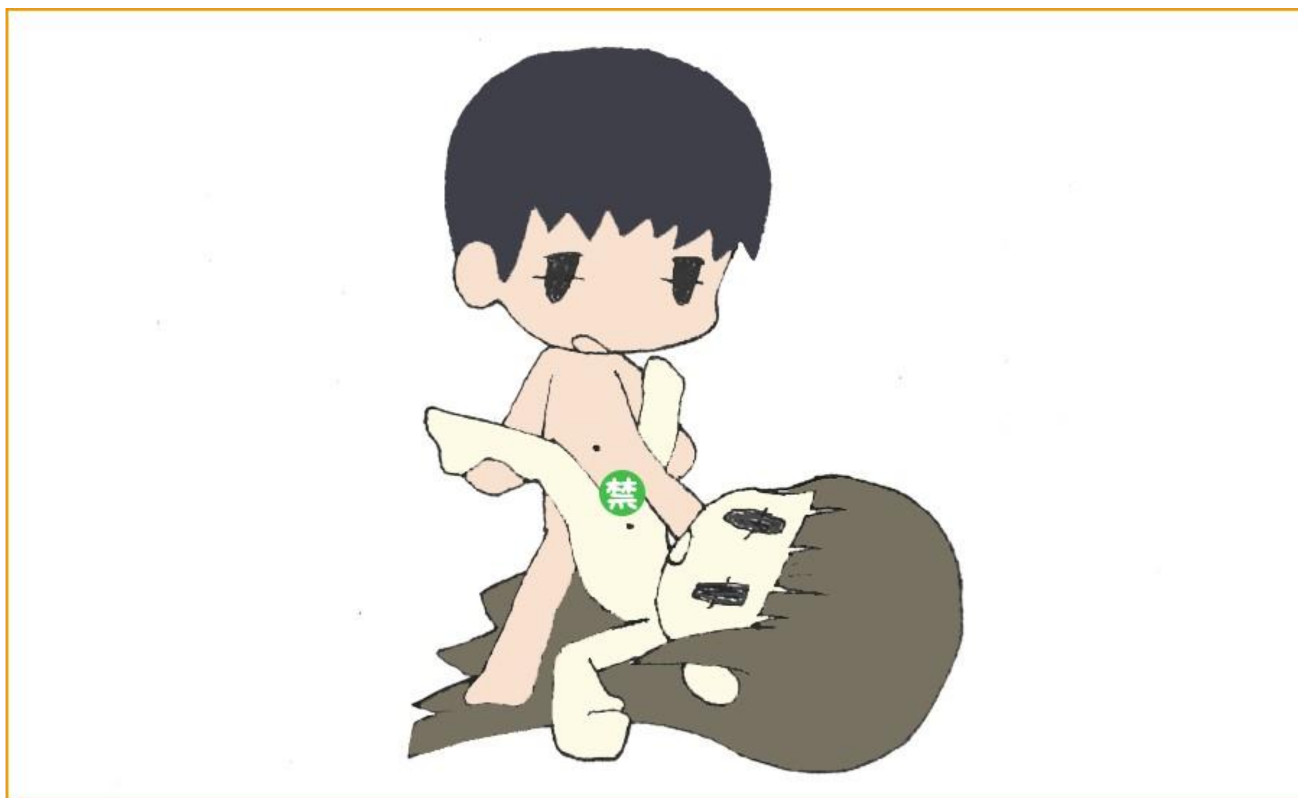
女方仰面平躺，男方以跪立姿势，双手勾住女方的大小腿关节处往上拉，拉到丁丁处时插入，并以这个姿势进行前后活塞运动。这种情况下能清晰的看到丁丁进进出出的细节，对于好奇男士，就像低头探寻奥秘一样。

适用情况：

第 式

该姿势适用于上翘型丁丁，要求男方臂力较好，能持续拉起女方的下半身。

51 锁链式



姿势讲解：

女方先仰面平躺，再朝上举起双腿。男方以站立姿态，张开双腿，交叉跨于女方双腿之间，然后双手托举女方的双腿，在身体下沉的

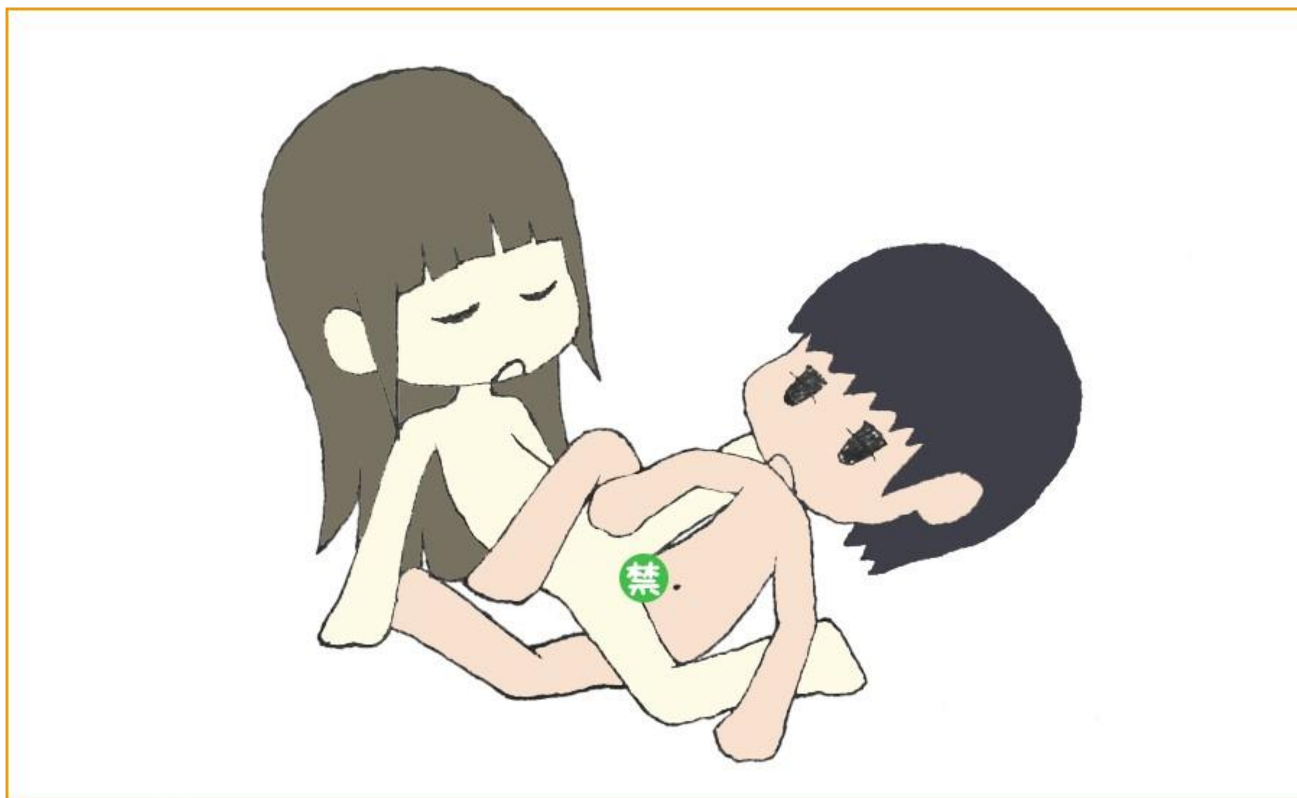
第 式

同时，双手托住女方的双腿往上拉，以此实现活塞运动的上下动作。整体姿势就像是锁链的两个环相扣在一起。

适用情况：

该姿势适合侧弯型丁丁。如果男方丁丁向左弯，那么就如图示操作；如果男方丁丁右弯，那么就右脚跨在女方面前，左脚在后面。

52 盘绕式



姿势讲解：

第 式

男方侧身坐于床上，女方先分开双腿，从上面夹住男方的腰，双手放在身后支撑上半身。男方调整到合适的位置插入后，抬起一条腿，缠住女方的腰，另一条腿和另一只手作支撑，然后通过前后动作进行活塞运动。整体姿势重点就在于盘腿和互相缠绕。

适用情况：

该姿势适用于上翘型丁丁。身体柔韧性都较好，想尝鲜的伴侣双方可以采用。